

**JOÃO MIGUEL SARAIVA FERREIRA**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO  
SÉNIOR DE FUTSAL DO  
CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS  
ÉPOCA DESPORTIVA 2015/2016**

**Presidente: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca**

**Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins**

**Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Saraja Madeira**

**Co-Orientador: Mestre João Alexandre Nunes Freitas Pinto**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2016**

**JOÃO MIGUEL SARAIVA FERREIRA**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO  
SÉNIOR DE FUTSAL DO  
CLUBE DE FUTEBOL DE SASOUEIROS  
ÉPOCA DESPORTIVA 2015/2016**

Relatório final para a obtenção do Grau de Mestre em treino desportivo, com especialização na área de futsal, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Despacho de Nomeação de Júri N.º 66//2017

Presidente: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Saraja Madeira

Co-Orientador: Mestre João Alexandre Nunes Freitas Pinto

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2016**

## **Agradecimentos**

A elaboração deste relatório de estágio não teria sido possível sem um conjunto de valiosos contributos. Deste modo, não poderia deixar de agradecer:

- Ao Mestre João Pinto, meu co-orientador, pela sua disponibilidade, pelas trocas de informação e correção do presente relatório;
- Ao Clube de Futebol de Sassoeiros (CFS) que me permitiu a realização deste trabalho num clube que me é tão especial desde 2002;
- À equipa técnica do escalão sénior de futsal do CFS pela transmissão de conhecimentos, partilha de informações, cedência de material e pelo clima de franca amizade que foi possível partilhar;
- Aos jogadores do escalão sénior de futsal do CFS pela camaradagem e partilha de emoções;
- Aos meus pais por me darem a oportunidade de estudar e de aprender aquilo que mais gosto de fazer na vida, sem eles nada disto era possível;
- À minha irmã por me apoiar sempre no que foi preciso e necessário.

A todos muito obrigado!

## **Resumo**

O futsal é uma modalidade desportiva recente, baseada no futebol de 11. Em Portugal, a prática do futsal iniciou nos finais dos anos 70 do século passado. O futsal é um desporto que requer dos atletas grandes capacidades físicas, técnicas e táticas. Compete ao treinador de futsal ensinar o atleta a melhorar o seu desempenho e transmitir-lhe valores culturais e educativos.

Este trabalho insere-se no âmbito do estágio de Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e tem como objetivo a descrição e análise das atividades desenvolvidas pelo Escalão Sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015-2016.

Faz-se a caracterização da equipa, o enquadramento competitivo e os resultados obtidos nas épocas anterior e na do estudo. Segue-se a planificação conceptual que integra o modelo de jogo utilizado e o modelo de análise de observação da equipa. Na descrição da planificação estratégica apresenta-se o microciclo e a sessão de treino padrão com exercícios padrão. Na planificação tática descrevem-se os procedimentos da equipa na competição e analisa-se o seu rendimento. Os objetivos da equipa só foram atingidos em parte, pois não conseguiu subir de divisão. A presença de um psicólogo na equipa técnica poderia ajudar no desempenho da equipa.

**Palavras-chave:** futsal, planeamento, modelo de jogo, planificação conceptual, planificação estratégica, planificação tática

## **Abstract**

Futsal is a recent sport, based on soccer. In Portugal, the practice of futsal began in the late 1970s of the last century. Futsal is a sport that requires athletes with great physical, technical and tactical abilities. Futsal coach must to teach the athletes to improve their performance and to transmit cultural and educational values to them.

This report is part of the Masters Degree in Sports Training of the Lusófona University of Humanities and Technologies and the main objective is to describe and to analyze the activities developed by the Senior Futsal Team of the Sassoeiros Football Club in 2015-2016 season.

Team characterization, the competitive environment and the results obtained in the previous and in the study period are made. Following is the conceptual planning that integrates the game model used and the team observation analysis model. The description of the strategic planning includes the microcycle and the standard training session with standard exercises. In tactical planning the procedures of the team in the competition are described and their performance is analyzed. The goals of the team were only partially achieved, as it failed to move up the division. The presence of a psychologist in the technical team could help in team performance.

**Keywords:** Futsal, planning, play model, conceptual planning, strategic planning, planning tactics

## **Lista de abreviaturas e símbolos**

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

CFS – Clube de Futebol de Sassoeiros

GR – Guarda-redes

JDC – Jogos desportivos coletivos

MJ – Modelo de jogo

TIC – Tecnologias de informação e comunicação

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Agradecimentos.....                                    | 3  |
| Resumo.....  | 4  |
| Abstract .....   | 5  |
| Lista de abreviaturas e símbolos .....                 | 6  |
| Índice.....  | 7  |
| Índice de quadros .....                                | 9  |
| Índice de figuras .....                                | 11 |
| Introdução .....                                       | 12 |
| 1. Clube de Futebol de Sassoeiros.....                 | 15 |
| 1.1 Escalão sénior de futsal.....                      | 15 |
| 1.1.1 Recursos .....                                   | 16 |
| 1.1.2 Caracterização da equipa técnica .....           | 16 |
| 1.1.3 Caracterização da equipa.....                    | 17 |
| 1.1.4 Caracterização do quadro competitivo.....        | 18 |
| 1.1.5 Calendário competitivo .....                     | 18 |
| 1.1.6 Regulamento interno e regras do treino .....     | 22 |
| 1.1.7 Objetivos da equipa.....                         | 23 |
| 2. Planificação conceptual.....                        | 24 |
| 2.1 Avaliação da época desportiva anterior.....        | 25 |
| 2.2 Modelo de jogo na época 2015/2016 .....            | 26 |
| 2.2.1 Organização defensiva .....                      | 27 |
| 2.2.2 Transição defesa-ataque .....                    | 29 |
| 2.2.3 Organização ofensiva .....                       | 30 |
| 2.2.4 Transição ataque-defesa .....                    | 31 |
| 2.3 Modelo de análise da equipa .....                  | 33 |
| 2.3.1 Meios de observação e análise .....              | 34 |
| 3. Planificação estratégica.....                       | 36 |
| 3.1 Periodização e planeamento do treino.....          | 37 |
| 3.2 Microciclo de treino .....                         | 38 |
| 3.3 Sessão de treino padrão.....                       | 40 |
| 3.4 Exercícios padrão .....                            | 42 |
| 3.5 Reunião da equipa e aquecimento antes do jogo..... | 49 |

|   |       |
|---|-------|
| 4. Planificação tática .....  | 51    |
| 4.1 Direção da equipa durante a competição.....                       | 51    |
| 4.2 Direção da equipa durante o intervalo e nas pausas técnicas ..... | 53    |
| 4.3 Direção da equipa após o término do jogo .....                    | 54    |
| 5. Análise do rendimento .....  | 55    |
| 5.1 Equipa .....  | 55    |
| 5.2 Jogadores.....  | 57    |
| Conclusões .....  | 60    |
| Bibliografia .....  | 62    |
| Anexo 1 .....   | I     |
| Anexo 2 .....   | III   |
| Anexo 3 .....   | VI    |
| Anexo 4 .....   | XVIII |



## Índice de quadros

|  |     |
|--|-----|
| Quadro 1.1 – Caracterização dos jogadores do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016. ....  | 17  |
| Quadro 1.2 – Calendário competitivo e resultados da Taça de Cascais (2015). ....   | 18  |
| Quadro 1.3 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – 1.ª Fase (2015/2016). ....  | 19  |
| Quadro 1.4 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – 2.ª Fase (2015/2016). ....  | 19  |
| Quadro 1.5 – Classificação (C) do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – 1.ª Fase (2015/2016) (P-pontos; J-jogos; V-vitórias; E-empates; D-derrotas; GM-golos marcados; GS-golos sofridos; DG-diferença de golos). ....  | 20  |
| Quadro 1.6 – Classificação (C) do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – 2.ª Fase (2015/2016) (P-pontos; J-jogos; V-vitórias; E-empates; D-derrotas; GM-golos marcados; GS-golos sofridos; DG-diferença de golos). ....  | 20  |
| Quadro 1.7 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – Quartos-de-final (2015/2016). ....  | 22  |
| Quadro 1.8 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – Meias-finais (2015/2016). ....  | 22  |
| Quadro 1.9 – Calendário competitivo e resultados da Taça de Futsal da Associação Futebol de Lisboa (2015/2016) em que a equipa sénior do CFS participou. ....  | 22  |
| Quadro 3.1 – Duração e conteúdo da sessão de treino padrão (adaptado de Santos, 2012). ....  | 41  |
| Quadro 3.2 – Duração, tipos de exercício e objetivos de três unidades de treino (UT) do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016. ....   | 42  |
| Quadro 5.1 – Análise geral do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na 1.ª e 2.ª Fases, nos Quartos-de-final e nas Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. ....  | 56  |
| Quadro 5.2 – Análise geral dos jogos (em casa e fora de casa) do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, nas 1.ª e 2.ª Fases, nos quartos-de-final e nas Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. ....                  | 56  |
| Quadro 5.3 – Análise ofensiva e defensiva do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na 1.ª e 2.ª Fases do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. ....  | 57  |
| Quadro 5.4 – Análise ofensiva e defensiva do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, nos Quartos-de-final e Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. ....   | 57  |
| Quadro 5.5 – Número de jogos (J), golos marcados (G), cartões amarelos (A) e vermelhos (V) do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros no Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. ....   | 58  |
| Quadro 5.6 – Número de jogos (J), golos marcados (G), cartões amarelos (A) e vermelhos (V) do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na 1.ª e 2.ª Fases do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. ....                      | 59  |
| Quadro 5.7 – Número de jogos (J), golos marcados (G), cartões amarelos (A) e vermelhos (V) do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros nos Quartos-de-final e nas Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, na época 2015/2016. .... | 59  |
| Quadro 1 – Mesociclo de agosto do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....  | VII |

|  |      |
|--|------|
| Quadro 2 - Mesociclo de setembro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....  | VIII |
| Quadro 3 – Mesociclo de outubro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....   | IX   |
| Quadro 4 – Mesociclo de novembro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....  | X    |
| Quadro 5 – Mesociclo de dezembro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....  | XI   |
| Quadro 6 – Mesociclo de janeiro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....   | XII  |
| Quadro 7 – Mesociclo de fevereiro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. .... | XIII |
| Quadro 8 – Mesociclo de março do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....     | XIV  |
| Quadro 9 – Mesociclo de abril do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.....      | XV   |
| Quadro 10 – Mesociclo de maio do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....     | XVI  |
| Quadro 11 – Mesociclo de junho do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016. ....    | XVII |

## Índice de figuras

|  |     |
|--|-----|
| Figura 1.1 – Emblema do Clube de Futebol de Sassoeiros. ....   | 15  |
| Figura 1.2 – Estrutura da equipa técnica do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016. ....   | 16  |
| Figura 1.3 – Evolução classificativa na 1.ª Fase do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016. ....               | 21  |
| Figura 1.4 – Evolução classificativa na 2.ª Fase do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016. ....               | 21  |
| Figura 2.1 – Evolução classificativa na 1.ª Fase do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão de Futsal Série E do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2014/2015. ....           | 25  |
| Figura 2.2 – Evolução classificativa na 2.ª Fase do Campeonato Nacional de Futsal 2.ª Divisão Série E - Manutenção do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2014/2015. .... | 26  |
| Figura 2.3 – Linhas defensivas. ....   | 28  |
| Figura 2.4 – Organização defensiva com a bola: A) no corredor central; B) na ala esquerda. ....  | 28  |
| Figura 2.5 – Transição ofensiva 3x2. ....  | 29  |
| Figura 2.6 – Transição ofensiva 2x1. ....  | 30  |
| Figura 2.7 – Organização ofensiva 3:1 na ala contrária/tabela simples na ala: A) posição inicial; B) posição final. ....   | 30  |
| Figura 2.8 – Organização ofensiva 4:0 – jogo exterior: A) posição inicial; B) posição final. ....  | 31  |
| Figura 2.9 – Transição defensiva 3x2 ....  | 32  |
| Figura 2.10 – Transição defensiva 2x1. ....  | 32  |
| Figura 3.1 – Exercícios de treino e momentos em que devem ser aplicados (adaptado de Castelo, 2009). ....  | 43  |
| Figura 1 – Esquema da Unidade de Treino n.º 14. ....   | XIX |
| Figura 2 – Esquema da Unidade de Treino n.º 56. ....   | XX  |
| Figura 2 – Esquema da Unidade de Treino n.º 95. ....   | XXI |

## **Introdução**

O futsal é uma modalidade desportiva de criação recente (anos 30 e 40 do século passado), que surge com base no futebol de 11 na América do Sul, por não haver campos para a prática da modalidade, sendo utilizados campos de basquetebol. Foi então que se adaptou a prática do futebol a um campo onde se praticavam outros desportos.

Em Portugal, o futsal iniciou nos finais dos anos 70 do século passado. Atualmente esta modalidade encontra-se sob a tutela da Federação Portuguesa de Futebol.

Um jogo de futsal é constituído por duas partes de 20 minutos cronometrados, ou seja, o tempo de jogo pára quando a bola sai do terreno de jogo, quando existe uma marcação de uma falta ou quando o treinador pede um minuto para falar com a sua equipa.

O futsal é um desporto que requer dos atletas grandes capacidades físicas, técnicas e táticas. De entre as capacidades técnicas é muito importante o domínio correto da bola e a velocidade de execução das diferentes ações técnicas (Barbero, 2002, Ré, 2008).

Neste jogo há repetidamente ações de ataque e defesa que estão relacionadas entre si e ligadas com as atuações dos jogadores e das equipas (Saad, 1997).

Os jogadores têm que possuir uma elevada capacidade de velocidade e agilidade de movimentos, assim como um excelente domínio espaço-temporal, permitindo uma rápida aceleração e mudança de direção, em espaços reduzidos e partilhados por adversários e colegas de equipa. A proximidade dos adversários faz com que as ações tenham que ocorrer de forma rápida e muitas vezes inesperada (Oliveira, Romcy & Balzano, 2010).

Compete ao treinador ensinar o atleta a melhorar o seu desempenho e também transmitir-lhe valores culturais e educativos. No primeiro caso, referem-se a origem e o desenvolvimento do jogo e como valores educativos o respeito ao colega, o espírito desportivo, a solidariedade, a cooperação, a autonomia, o conhecimento das limitações, etc. Deve ainda apresentar ao atleta desafios que o capacitem a superar obstáculos e a enfrentar dificuldades (Costa et al., 2010). Também Oliveira, Voser & Hernandez (2004) referem que o treinador exerce funções que vão além de suas responsabilidades, muitas vezes atuando, mesmo, como dirigente, psicólogo, educador, conselheiro, etc. As suas ações influenciam a performance dos atletas e, conseqüentemente, o desempenho da equipa. A função do treinador, complexa como se apresenta, faz com que os treinadores recorram constantemente ao estudo e à pesquisa no sentido de os habilitar a interagirem de forma positiva com os seus

atletas, bem como no meio profissional, pois as consequências do seu comportamento refletem-se na satisfação, no desempenho e na coesão do grupo social em que intervém.

O presente relatório de estágio insere-se no Mestrado de Treino Desportivo e tem como principal objetivo a descrição e análise das atividades desenvolvidas pelo Escalão Sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros (CFS) na época 2015/2016, dando-me a possibilidade de aplicar e integrar os conhecimentos adquiridos durante a parte escolar do Mestrado, colocando-me no lugar de um futuro treinador de uma equipa, como profissional que pretendo ser.

A escolha do CFS como instituição de acolhimento para o meu estágio, foi devida ao facto de ter sido atleta nos escalões de formação desde 2003/2004 nos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores. A partir da época de 2012/2013, tenho colaborado com o CFS como Treinador Adjunto nos escalões de Juvenis, Iniciados e Seniores. Na época em que decorreu este estágio (2015/2016) estava integrado na equipa técnica do escalão Sénior, como Treinador Adjunto/Audiovisuais.

O CFS é um clube com prestígio no concelho da Cascais e no distrito de Lisboa, tendo sido fundado em 1946, tal como o nome indica, como um clube de futebol. A época 2002/2003 foi um marco para a equipa sénior do CFS porque subiu à primeira divisão nacional de futsal onde permaneceu até à época 2005/2006, tendo regressado em 2006/2007, estando por mais duas épocas no escalão maior de futsal.

O presente relatório está estruturado em sete partes: Introdução; Clube de Futebol de Sassoeiros; Planificação Conceptual; Planificação Estratégica; Planificação Tática; Análise do Rendimento e Conclusões.

Na Introdução apresenta-se a importância do futsal em Portugal, os objetivos do presente relatório, a escolha do local, assim como a ligação do relatório ao futuro trabalho como profissional.

No capítulo 1 apresenta-se o CFS, caracteriza-se o escalão sénior desde recursos, equipa técnica e jogadores, apresenta-se o quadro competitivo, o regulamento interno e por fim os objetivos do escalão sénior.

No capítulo 2, planificação concetual, faz-se uma avaliação da época desportiva anterior, do modelo de jogo utilizado na época e o modelo de análise de observação da equipa.

No capítulo 3, planificação estratégica, descreve-se o planeamento do treino, nomeadamente o microciclo e a sessão de treino padrão. O capítulo termina com exercícios padrão de diferentes tipos.

No capítulo 4, planificação tática, descrevem-se os procedimentos e a direção da equipa durante a competição.

A análise do rendimento da equipa e dos jogadores é apresentada no capítulo 5.

O relatório termina com um capítulo de conclusões, com uma análise crítica ao desempenho da equipa.

Nas citações e referências bibliográficas foi utilizada a Norma APA.

## **1. Clube de Futebol de Sassoeiros**

O Clube de Futebol de Sassoeiros (CFS) está situado em Sassoeiros, uma localidade da freguesia de Carcavelos, do concelho de Cascais.

O CFS foi fundado no dia 13 de junho de 1946, por um grupo de jovens desejosos de se organizarem numa equipa de futebol (figura 1.1).



Figura 1.1 – Emblema do Clube de Futebol de Sassoeiros.

Em 1966, foi iniciado o processo de construção do pavilhão gimnodesportivo na Rua José Régio, que se encontrou em funcionamento de 1985 até 2008.

Atualmente, o CFS dispõe de uma moderna infraestrutura desportiva, inaugurada em 13 de junho de 2008, construída com o apoio da Câmara Municipal de Cascais que, através de um Contrato Programa celebrado com o Clube, assegurou uma forte componente do seu financiamento.

Muitas modalidades passaram já pelo Clube, como o Futebol de 11, Ciclismo, Tiro ao alvo, Cicloturismo, Ginástica, Corfebol e Basquetebol. As modalidades de Futsal, Andebol, Patinagem Artística, Karaté, Futebol de Mesa e Paintball são hoje as responsáveis pelas componentes de formação e competição desportiva do CFS.

Atualmente, o CFS mantém cerca de 350 praticantes desportivos e conta com mais de 1000 associados.

### **1.1 Escalão sénior de futsal**

A época 2002/2003 foi um marco para a equipa sénior do CFS porque subiu à primeira divisão nacional de futsal onde permaneceu até à época 2005/2006, tendo regressado após vencer a série B da segunda divisão em 2006/2007, estando por mais duas épocas no escalão maior de futsal.

O resultado mais importante na Taça de Portugal decorreu na época 2002/2003, onde a equipa chegou à final, mas foi derrotado pelo Olivais por 4-3.

### 1.1.1 Recursos

Os recursos do CFS e que a equipa sénior utiliza, agrupam-se em três tipos:

1. Materiais: pavilhão com 1 campo de futsal; bolas; marcas; pinos; coletes; varas; escadas de coordenação.
2. Logísticos: balneários, ginásio; gabinete técnico; auditório; gabinete de fisioterapia; rouparia; secretaria; sala de troféus.
3. Humanos: diretor; coordenador/delegado; treinadores principais; treinador de guarda-redes; treinador adjunto/audiovisuais; fisioterapeuta; técnico de observação e análise; roupeiro.

### 1.1.2 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é formada por um diretor, um coordenador, um treinador principal, um treinador adjunto, um treinador de guarda-redes e um analista encarregue dos audiovisuais (figura 1.2).



Figura 1.2 – Estrutura da equipa técnica do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016.



### 1.1.3 Caracterização da equipa

A equipa sénior de futsal do CFS, na época 2015/2016, foi composta por 18 jogadores, repartidos por quatro guarda-redes, um universal, dois fixos/ala, seis alas e cinco alas/pivot (quadro 1.1).

Quadro 1.1 – Caracterização dos jogadores do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016.

| <b>Posição</b> | <b>Nome</b>         | <b>Clube anterior</b> | <b>Ano de nascimento</b> | <b>Altura (m)</b> | <b>Peso (kg)</b> |
|----------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| Guarda Redes   | João Gomes          | Sassoeiros            | 1986                     | 1,72              | 72               |
|                | Daniel Alves        | Tires                 | 1992                     | 1,86              | 81               |
|                | Guilherme Carvalho  | Sporting              | 1996                     | 1,74              | 74               |
|                | Ruben Batista*      | Sassoeiros            | 1996                     | 1,70              | 65               |
| Universal      | Ricardo Reis        | Sassoeiros            | 1987                     | 1,78              | 82               |
| Fixo/Ala       | Ricardo Pires       | Sassoeiros            | 1991                     | 1,75              | 68               |
|                | David Rosa          | Sassoeiros            | 1995                     | 1,74              | 68               |
| Ala            | Luís Desidério*     | Sassoeiros            | 1996                     | 1,87              | 78               |
|                | Paulo Dona          | Sassoeiros            | 1993                     | 1,83              | 85               |
|                | Ruben Nunes         | Sassoeiros            | 1990                     | 1,79              | 70               |
|                | Ricardo Pereira     | Sassoeiros            | 1994                     | 1,71              | 60               |
|                | Frederico Considra* | Sassoeiros            | 1996                     | 1,90              | 70               |
|                | André Simões        | Novos Talentos        | 1988                     | 1,83              | 74               |
| Ala/Pivot      | João Telhado        | Sassoeiros            | 1988                     | 1,76              | 65               |
|                | Renato Hortas       | Leceia                | 1987                     | 1,80              | 76               |
|                | Gonçalo Roliz       | Estoril               | 1994                     | 1,85              | 81               |
|                | João Tomás          | Sassoeiros            | 1991                     | 1,83              | 80               |
|                | João Baptista*      | Sassoeiros            | 1996                     | 1,78              | 80               |

\*Atletas do escalão júnior

Os jogadores nasceram entre os anos 1986 e 1996, com um maior número de jogadores nascidos em 1996 (4) (quadro 1.1).

Dos 18 jogadores, 13 transitaram da época anterior e os restantes cinco da Associação Desportiva Reguilas de Tires, do Unidos de Leceia, do Estoril Praia, do Novos Talentos e do Sporting Clube de Portugal (quadro 1.1).

Quatro jogadores do escalão júnior foram integrados na equipa sénior no decorrer da época.

#### 1.1.4 Caracterização do quadro competitivo

O CFS na época desportiva 2015/2016 participou na Taça de Cascais e em duas competições a nível distrital: o Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão Honra e a Taça da Associação Futebol de Lisboa, ambas organizadas pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

O Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão Honra é dividido em duas fases, em que na primeira participam 16 equipas das quais oito passam à 2.<sup>a</sup> fase de apuramento de campeão e as restantes oito jogam entre si para a fase de manutenção. As oito equipas que ficam no apuramento de campeão fazem 14 jogos a fim de saber a sua posição para os playoffs. Após o término da 2.<sup>a</sup> fase de apuramento de campeão, o 1.º classificado jogará com o 8.º classificado, o 2.º com o 7.º, o 3.º com o 6.º e o 4.º com o 5.º. Os jogos são disputados a duas mãos (casa e fora). A soma dos golos marcados nos dois jogos, ditará as equipas que passam às meias-finais. Nas meias-finais e na final vence a equipa que primeiro consiga duas vitórias.

Na Taça de Futsal da Associação Futebol de Lisboa participam as equipas que militam na 1.<sup>a</sup> Divisão de Honra e também na 1.<sup>a</sup> Divisão. As eliminatórias são disputadas a uma mão, exceto na Final Four.

Na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> eliminatórias participam os clubes do Campeonato Distrital da 1.<sup>a</sup> Divisão e a partir da 3.<sup>a</sup> eliminatória já entram os clubes do Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão de Honra.

#### 1.1.5 Calendário competitivo

Na Taça de Cascais, que decorreu no mês de setembro de 2015, o CFS participou em dois jogos, tendo saído derrotado em ambos (quadro 1.2)

Quadro 1.2 – Calendário competitivo e resultados da Taça de Cascais (2015).

| <b>Jogo</b> | <b>Data</b> | <b>Jogo e resultado</b> |     |            |
|-------------|-------------|-------------------------|-----|------------|
| 1           | 09-09-2015  | Tires                   | 3-2 | Sassoeiros |
| 2           | 13-09-2015  | Sassoeiros              | 1-5 | Vinhais    |

O escalão sénior do CFS está inserido no Campeonato Distrital da 1.<sup>a</sup> Divisão de Honra, cujo calendário competitivo e respetivos resultados se encontram registados nos quadros 1.3 e 1.4, respetivamente para a 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> fases. A 1.<sup>a</sup> fase começou no dia 19 de

setembro e terminou no dia 16 de janeiro (quadro 1.3) e a 2.ª fase teve início a 24 de janeiro e o último jogo decorreu no dia 7 de maio (quadro 1.4).

Quadro 1.3 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – 1.ª Fase (2015/2016).

| <b>Jornada</b> | <b>Data</b> | <b>Jogo e resultado</b> |     |                      |
|----------------|-------------|-------------------------|-----|----------------------|
| 1              | 19-09-2015  | Sassoeiros              | 6-3 | Oficinas de São José |
| 2              | 26-09-2015  | Albogas Futsal          | 0-2 | Sassoeiros           |
| 3              | 03-10-2015  | Sassoeiros              | 3-3 | Leões das Furnas     |
| 4              | 10-10-2015  | Estoril Praia           | 5-1 | Sassoeiros           |
| 5              | 17-10-2015  | Sassoeiros              | 2-4 | Vialonga             |
| 6              | 24-10-2015  | Académico Ciências      | 5-5 | Sassoeiros           |
| 7              | 31-10-2015  | Sassoeiros              | 3-4 | Corvos XXI           |
| 8              | 07-11-2015  | Novos Talentos          | 2-3 | Sassoeiros           |
| 9              | 21-11-2015  | Sassoeiros              | 6-1 | Oriental Recreativo  |
| 10             | 27-11-2015  | URD Arranhó             | 5-4 | Sassoeiros           |
| 11             | 05-12-2015  | Sassoeiros              | 7-4 | Lisboa FC            |
| 12             | 12-12-2015  | Leceia                  | 4-5 | Sassoeiros           |
| 13             | 19-12-2015  | Sassoeiros              | 3-0 | Fonte Santense       |
| 14             | 09-01-2016  | Sassoeiros              | 8-4 | Centro Ribamar       |
| 15             | 16-01-2016  | Manjoeira               | 5-5 | Sassoeiros           |

Quadro 1.4 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.ª Divisão Honra de Futsal – 2.ª Fase (2015/2016).

| <b>Jornada</b> | <b>Data</b> | <b>Jogo e resultado</b> |     |                    |
|----------------|-------------|-------------------------|-----|--------------------|
| 1              | 24-01-2016  | Leões das Furnas        | 0-1 | Sassoeiros         |
| 2              | 30-01-2016  | Sassoeiros              | 2-2 | URD Arranhó        |
| 3              | 13-02-2016  | Estoril Praia           | 5-3 | Sassoeiros         |
| 4              | 21-02-2016  | Lisboa FC               | 6-2 | Sassoeiros         |
| 5              | 27-02-2016  | Sassoeiros              | 4-4 | Manjoeira          |
| 6              | 05-03-2016  | Fonte Santense          | 4-4 | Sassoeiros         |
| 7              | 12-03-2016  | Sassoeiros              | 5-4 | Académico Ciências |
| 8              | 19-03-2016  | Sassoeiros              | 6-2 | Leões Furnas       |
| 9              | 01-04-2016  | URD Arranhó             | 2-3 | Sassoeiros         |
| 10             | 09-04-2016  | Sassoeiros              | 3-4 | Estoril Praia      |
| 11             | 16-04-2016  | Sassoeiros              | 5-6 | Lisboa FC          |
| 12             | 23-04-2016  | Manjoeira               | 7-4 | Sassoeiros         |
| 13             | 30-04-2016  | Sassoeiros              | 6-1 | Fonte Santense     |
| 14             | 07-05-2016  | Académico Ciências      | 4-2 | Sassoeiros         |

Na 1.ª fase o CFS teve oito vitórias, três empates e quatro derrotas, num total de 15 jornadas. A equipa marcou 63 golos e sofreu 49 golos enquanto na 2.ª fase foram 50 os golos marcados e 51 os sofridos (quadro 1.5).

Quadro 1.5 – Classificação (C) do Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão Honra de Futsal – 1.<sup>a</sup> Fase (2015/2016) (P-pontos; J-jogos; V-vitórias; E-empates; D-derrotas; GM-golos marcados; GS-golos sofridos; DG-diferença de golos).

| C        | Clube                     | P         | J         | V        | E        | D        | GM        | GS        | DG         |
|----------|---------------------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|------------|
| 1        | Estoril Praia             | 39        | 15        | 13       | 0        | 2        | 83        | 46        | +37        |
| 2        | Leões das Furnas          | 29        | 15        | 9        | 2        | 4        | 52        | 32        | +20        |
| 3        | Académico Ciências        | 28        | 15        | 9        | 1        | 5        | 75        | 68        | +7         |
| 4        | Lisboa FC (Campo Ourique) | 28        | 15        | 9        | 1        | 5        | 62        | 40        | +22        |
| 5        | Manjoeira                 | 28        | 15        | 9        | 1        | 5        | 65        | 46        | +19        |
| <b>6</b> | <b>Sassoeiros</b>         | <b>27</b> | <b>15</b> | <b>8</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>63</b> | <b>49</b> | <b>+14</b> |
| 7        | Fonte Santense            | 27        | 15        | 8        | 3        | 4        | 67        | 46        | +21        |
| 8        | URD Arranhó               | 22        | 15        | 6        | 4        | 5        | 58        | 59        | -1         |
| 9        | Corvos XXI                | 21        | 15        | 6        | 3        | 6        | 43        | 51        | -8         |
| 10       | Vialonga                  | 19        | 15        | 5        | 4        | 6        | 53        | 64        | -11        |
| 11       | Novos Talentos            | 18        | 15        | 6        | 0        | 9        | 53        | 60        | -7         |
| 12       | Centro Ribamar            | 18        | 15        | 5        | 3        | 7        | 59        | 72        | -13        |
| 13       | Oficinas São José         | 17        | 15        | 5        | 2        | 8        | 58        | 70        | -12        |
| 14       | Albogas                   | 12        | 15        | 4        | 0        | 11       | 39        | 59        | -20        |
| 15       | Leceia                    | 7         | 15        | 2        | 1        | 12       | 44        | 69        | -25        |
| 16       | Oriental Recreativo       | 6         | 15        | 2        | 0        | 13       | 48        | 91        | -43        |

Na 2.<sup>a</sup> fase o CFS teve cinco vitórias, três empates e seis derrotas, num total de 18 jornadas. A equipa marcou 50 golos e sofreu 51 (quadro 1.6).

Quadro 1.6 – Classificação (C) do Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão Honra de Futsal – 2.<sup>a</sup> Fase (2015/2016) (P-pontos; J-jogos; V-vitórias; E-empates; D-derrotas; GM-golos marcados; GS-golos sofridos; DG-diferença de golos).

| C        | Clube                     | P         | J         | V        | E        | D        | GM        | GS        | DG        |
|----------|---------------------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1        | Estoril Praia             | 35        | 14        | 11       | 2        | 1        | 65        | 39        | +26       |
| 2        | Lisboa FC (Campo Ourique) | 27        | 14        | 7        | 6        | 1        | 61        | 47        | +14       |
| 3        | Manjoeira                 | 22        | 14        | 6        | 4        | 4        | 57        | 45        | +12       |
| 4        | Leões das Furnas          | 21        | 14        | 7        | 0        | 7        | 41        | 32        | +9        |
| <b>5</b> | <b>Sassoeiros</b>         | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>5</b> | <b>3</b> | <b>6</b> | <b>50</b> | <b>51</b> | <b>-1</b> |
| 6        | URD Arranhó               | 15        | 14        | 4        | 3        | 7        | 44        | 48        | -4        |
| 7        | Académico Ciências        | 13        | 14        | 4        | 1        | 9        | 48        | 75        | -27       |
| 8        | Fonte Santense            | 7         | 14        | 2        | 1        | 11       | 35        | 64        | -29       |

Na 1.<sup>a</sup> fase do Campeonato a equipa do escalão sénior do CFS manteve-se em 2.<sup>o</sup> lugar até à 3.<sup>a</sup> jornada, seguindo-se um período de descida de classificação até à 8.<sup>a</sup> jornada (11.<sup>o</sup> lugar). A partir daí a equipa foi subindo de posição até ter atingido o 6.<sup>o</sup> lugar no final da fase (figura 1.3 e quadro 1.5).

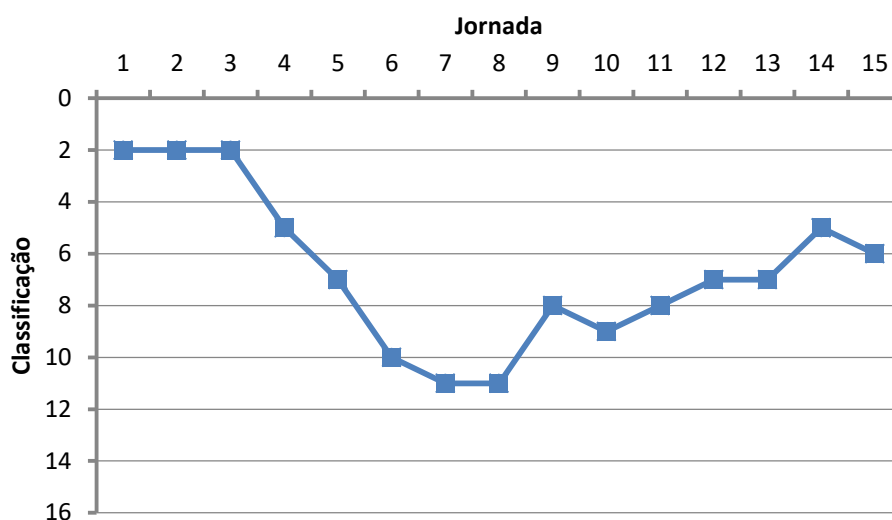


Figura 1.3 – Evolução classificativa na 1.ª Fase do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016.

Na 2.ª fase do Campeonato a equipa do escalão sénior do CFS chegou ao 3.º lugar na 2.ª jornada, seguindo-se um período de descida de classificação até à 6.ª jornada (6.º lugar). A equipa manteve-se em 4.º lugar durante quatro jornadas e finalizou a 2.ª fase na 5.ª posição (figura 1.4 e quadro 1.6).

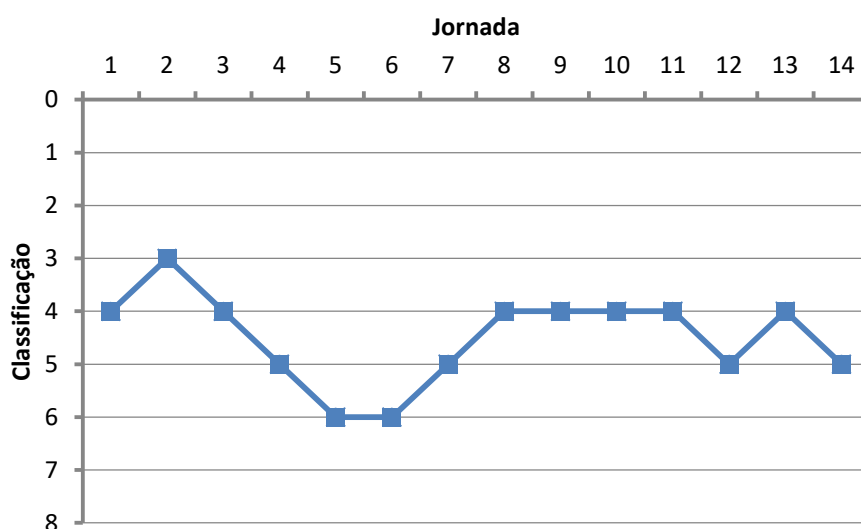


Figura 1.4 – Evolução classificativa na 2.ª Fase do Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016.

Nos Quartos-de-final o CFS eliminou com alguma facilidade o Leões das Furnas (quadro 1.7), o que lhe permitiu passar às Meias-finais do Campeonato. Nesta fase, após três jogos o CFS acabou por sair derrotado (quadro 1.8).

Quadro 1.7 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão Honra de Futsal – Quartos-de-final (2015/2016).

| <b>Mão</b>      | <b>Data</b> | <b>Jogo e resultado</b> |     |                  |
|-----------------|-------------|-------------------------|-----|------------------|
| 1. <sup>a</sup> | 14-05-2016  | Sasseiros               | 5-1 | Leões das Furnas |
| 2. <sup>a</sup> | 15-05-2016  | Leões das Furnas        | 4-5 | Sasseiros        |

Quadro 1.8 – Calendário competitivo e resultados do Campeonato Distrital 1.<sup>a</sup> Divisão Honra de Futsal – Meias-finais (2015/2016).

| <b>Jogo</b>     | <b>Data</b> | <b>Jogo e resultado</b> |              |           |
|-----------------|-------------|-------------------------|--------------|-----------|
| 1. <sup>o</sup> | 16-06-2016  | Sasseiros               | 4-4 (0-2 gp) | Estoril   |
| 2. <sup>o</sup> | 18-06-2016  | Estoril                 | 2-3          | Sasseiros |
| 3. <sup>o</sup> | 19-06-2016  | Estoril                 | 4-2          | Sasseiros |

O CFS iniciou a sua participação na Taça de Futsal da Associação Futebol de Lisboa a partir da 4.<sup>a</sup> eliminatória, por ter ficado isento na 3.<sup>a</sup> eliminatória. A equipa do CFS foi eliminada na 5.<sup>a</sup> eliminatória da taça (quadro 1.9).

Quadro 1.9 – Calendário competitivo e resultados da Taça de Futsal da Associação Futebol de Lisboa (2015/2016) em que a equipa sénior do CFS participou.

| <b>Eliminatória</b> | <b>Data</b> | <b>Jogo e resultados</b> |     |           |
|---------------------|-------------|--------------------------|-----|-----------|
| 4. <sup>a</sup>     | 08-12-2016  | Vialonga                 | 3-6 | Sasseiros |
| 5. <sup>a</sup>     | 07-02-2016  | Sasseiros                | 0-6 | Estoril   |

### 1.1.6 Regulamento interno e regras do treino

O regulamento interno do CFS que define as relações entre os atletas e o clube, contempla 6 itens: introdução, deveres do clube e do atleta, disciplina, disposições gerais e considerações finais (anexo I). Este regulamento é entregue a cada atleta, que tem que o assinar ou no caso de atletas menores é o encarregado de educação que o assina.

As regras do treino, apresentadas aos jogadores na primeira reunião da equipa, após a escolha dos jogadores, são as seguintes:

- Ser sócio do CFS;
- É obrigatório a utilização de todo o equipamento fornecido pelo CFS;

- É obrigatório o uso de caneleiras;
- Entrar no recinto à hora do treino, exceto se houver autorização;
- Libertar o balneário 20 minutos após o treino;
- Só é permitido 1 minuto para beber água;
- As faltas ao treino devem ser comunicadas até 3 horas antes do mesmo, exceto em casos urgentes;
- Tratamentos médicos devem ser efetuados antes do início do treino, exceto com lesão impeditiva de treinar.

#### **1.1.7 Objetivos da equipa**

No início da época foram definidos objetivos sequenciais e de estrutura da equipa. Os sequenciais foram os três seguintes:

- Qualificação para a 2.<sup>a</sup> fase de apuramento de campeão;
- Classificação nos quatro primeiros na 2.<sup>a</sup> fase de apuramento de campeão;
- Ganhar na final para subir de divisão.

Dos três objetivos só o primeiro foi atingido, mas o segundo ficou por atingir por apenas um lugar na classificação.

Os objetivos da estrutura foram os seguintes:

- Manter a base de jogadores da época anterior, oriundos da formação;
- Promover novos atletas juniores, nomeadamente do 3.º ano.

Estes objetivos foram atingidos, tendo sido promovidos quatro atletas do escalão júnior.

Apesar dos objetivos sequenciais não terem sido todos atingidos, para o CFS foi uma época com alguns pontos positivos, pois conseguiu recuperar do 11.º lugar, na 1.<sup>a</sup> fase do Campeonato.

## **2. Planificação conceptual**

Entende-se por planificação conceptual um conjunto de linhas gerais e específicas que servem para direcionar e orientar a equipa no futuro próximo. Esta planificação exprime-se pelo modelo do jogo (MJ) da equipa, que é feito a partir da análise organizacional da equipa no presente, através da conceção do jogo pelo treinador, tendo em atenção a evolução do jogo e ainda a definição da orientação do trabalho da equipa e como conseguir aí chegar (Castelo, 2009).

A planificação conceptual tem como objetivos a construção de um modelo de organização eficaz do jogo da equipa para melhorar o seu rendimento desportivo e delinear um trajeto através de programas de ação que seja possível atingir o modelo de jogo, o mais cedo possível. Para a concretização dos objetivos no plano deve-se atender aos seguintes aspetos: (i) analisar a situação da equipa, através do trajeto dos jogadores na temporada anterior e lançar bases para o futuro; (ii) rever o modelo organizativo da equipa, baseado nas conceções de jogo do treinador, nas tendências evolutivas dos jogadores e do jogo e as capacidades, particularidades e especificidades dos jogadores; (iii) elaborar programas de ação pragmática de evolução da organização da equipa, de forma a direcioná-la para um modelo de jogo pré-definido (Castelo, 2009).

O modelo do jogo refere-se à forma como o treinador pretende que a equipa jogue, identificando uma forma específica de jogar da equipa, uma identidade tática própria e igual para todos os jogadores, assim como um conjunto de atitudes, decisões e comportamentos. Através do modelo, a equipa pode recorrer a um código específico de cada situação de jogo, cujo significado é partilhado por todos, é como uma identidade para a equipa (Braz, 2006; Castelo, 2009). O modelo também ajuda a elevar os níveis de responsabilidade dos jogadores, quer no plano individual, quer no coletivo, pois cada jogador deve desempenhar com entusiasmo, empenho e eficácia as tarefas que lhe são atribuídas. Os canais de comunicação dentro da equipa são melhorados, quer entre o treinador e a equipa, quer entre os jogadores (Castelo, 2009).

Por mais evoluído, desenvolvido e completo que seja o MJ não pode contemplar e predeterminar as situações de jogo, pela sua imprevisibilidade. O MJ define um projeto de ação individual e coletiva, promove ferramentas operacionais para direcionar os efeitos do treino e avalia a interação treino/competição, através da análise diagnóstica e prognóstica dos jogos (Castelo, 2009).



## 2.1 Avaliação da época desportiva anterior

No final de cada época desportiva deve ser feita uma avaliação sobre o percurso da equipa e dos jogadores na época desportiva que terminou, para a elaboração dos objetivos para a época seguinte. Tendo em conta que as situações e as pessoas não se repetem, a análise deve ser feita através dos principais aspetos positivos e negativos da organização da equipa, como por exemplo, entre outros: evolução classificativa da equipa, número de golos e como foram conseguidos e diferentes constituições da equipa (Castelo, 2009).

A equipa sénior de futsal do CFS participou no Campeonato Nacional da 2.<sup>a</sup> Divisão de Futsal Série E na época desportiva 2014/2015, tendo terminado a 1.<sup>a</sup> fase no 9.<sup>o</sup> lugar (figura 2.1). Durante a 2.<sup>a</sup> fase mantiveram-se sempre no 7.<sup>o</sup> lugar (figura 2.2), tendo descido de Divisão.

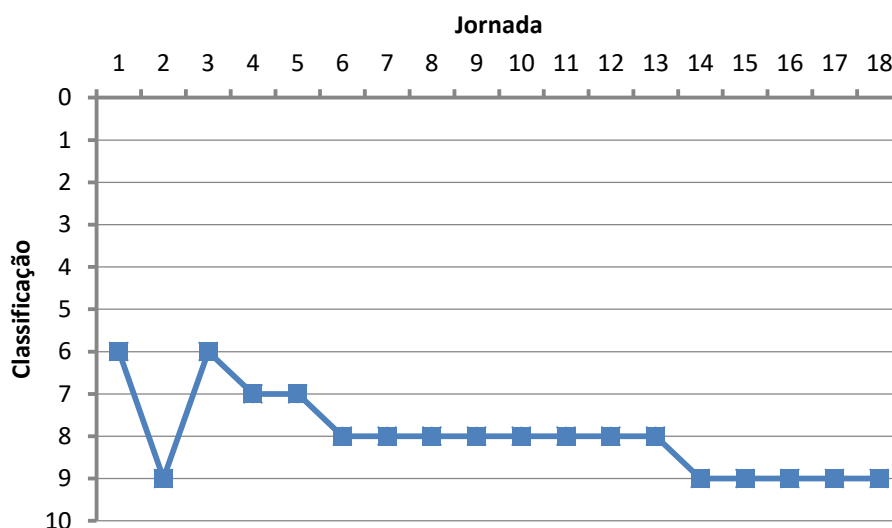


Figura 2.1 – Evolução classificativa na 1.<sup>a</sup> Fase do Campeonato Nacional da 2.<sup>a</sup> Divisão de Futsal Série E do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2014/2015.

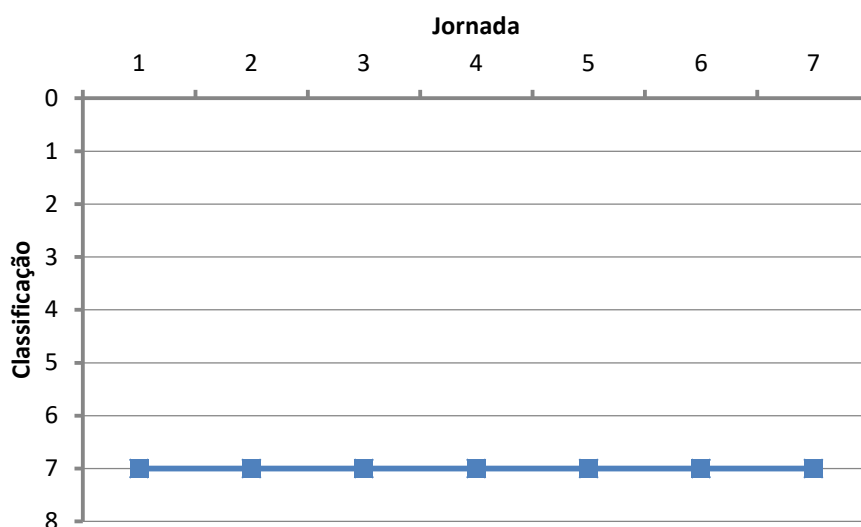


Figura 2.2 – Evolução classificativa na 2.ª Fase do Campeonato Nacional de Futsal 2.ª Divisão Série E - Manutenção do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2014/2015.

O número de golos que a equipa do CFS marcou na 1.ª e 2.ª fases foram, respetivamente, 46 e 16 e os golos sofridos foram 70 na 1.ª fase e 25 na 2.ª fase.

## 2.2 Modelo de jogo na época 2015/2016

O MJ é o orientador do processo de treino e deve conter as ideias gerais e específicas para a organização e a orientação da equipa técnica e de jogadores durante uma época desportiva que o treinador quer que sejam revelados pelos jogadores e pela equipa nos diferentes momentos de jogo. Esses comportamentos quando articulados entre si são a entidade de equipa (Leal & Quinta, 2001; Garganta, 2003; Braz, 2006; Castelo, 2009).

O MJ criado pela equipa técnica foi apresentado aos jogadores no início da época e trabalhado desde o primeiro treino para que os jogadores se identificassem com os princípios definidos nos diferentes momentos do jogo. Como o futsal é um jogo em que os jogadores estão sempre em movimento e em elevada velocidade de execução, as decisões nos diferentes momentos têm que ser tomadas muito rapidamente, pelo que é imperioso que os jogadores estejam familiarizados com o MJ, quer em termos teóricos como práticos (Barbero, 2002; Santos, 2012). Os jogadores de futsal devem ter elevada capacidade de velocidade, agilidade de movimentos excelente domínio do espaço temporal (Ré, 2008).

Como as dimensões do campo de futsal são reduzidas, o guarda-redes participa no jogo não só como defesa mas também realizando assistências e finalizações. Pode também ser utilizado como um jogador de linha de passe para obtenção de vantagem numérica, havendo no entanto algumas restrições impostas pelas regras, nomeadamente não pode estar com a bola 4 segundos seguidos (Novaes et al., 2014).

Para coordenar as ações dos jogadores foram desenvolvidos sistemas de jogo que representam a disposição dos jogadores pelo recinto de jogo e são uma base que restabelece a ordem e o equilíbrio nas diferentes zonas do campo (Teodurescu, 1984).

Os sistemas de jogo principal da equipa são o 3:1 e o 4:0. Estes sistemas implicam determinados comportamentos e ações desempenhados pelos jogadores, como por exemplo o fixo (jogador mais recuado com caráter mais defensivo e organizador), o ala (direito ou esquerdo em função da sua posição, com grande mobilidade e boa capacidade de finalização) e o pivot (habitualmente joga de costas para a baliza adversária, com grande capacidade de manter a bola). Enquanto que no sistema 3:1 há 1 GR, 1 fixo, 2 alas e 1 pivot, no sistema 4:0 existem 1 GR 2 fixos e 2 alas.

Os principais momentos do jogo definidos para a equipa foram: organização defensiva, transição defesa-ataque, organização ofensiva e transição ataque-defesa.

Os momentos de jogo definidos no modelo de jogo permitem guiar os jogadores durante toda a época, mas o MJ apresentado inicialmente aos jogadores, deve ser reformulado, sempre que necessário, em função dos resultados (Morais, 2011; Santos, 2012).

Seguem-se, para cada momento, exemplos para os dois sistemas utilizados.

### **2.2.1 Organização defensiva**

Na organização defensiva são definidas cinco linhas imaginárias (linhas defensivas) para os jogadores saberem em que posição do campo devem pressionar o adversário. A linha 1 é aquela em que a equipa que defende está mais avançada, pressionando o adversário mais à frente e a linha 5 corresponde aos 10 m do meio campo da equipa (figura 2.3).



Figura 2.3 – Linhas defensivas.

Na organização defensiva a recuperação da bola é muito alta, ocorre no bloco médio/alto.

No sistema 3:1, quando a bola está no zona central e o pivot está a pressionar, os dois alas fecham o meio e o fixo está ao lado do adversário a defender (figura 2.4 A). Quando a bola está numa das alas, o jogador que marca o adversário que tem a bola, fecha o meio, o pivot fecha o passe de ala a ala, o fixo faz uma cobertura defensiva ao jogador que tem a bola e o ala contrário defende o pivot (figura 2.4 B).

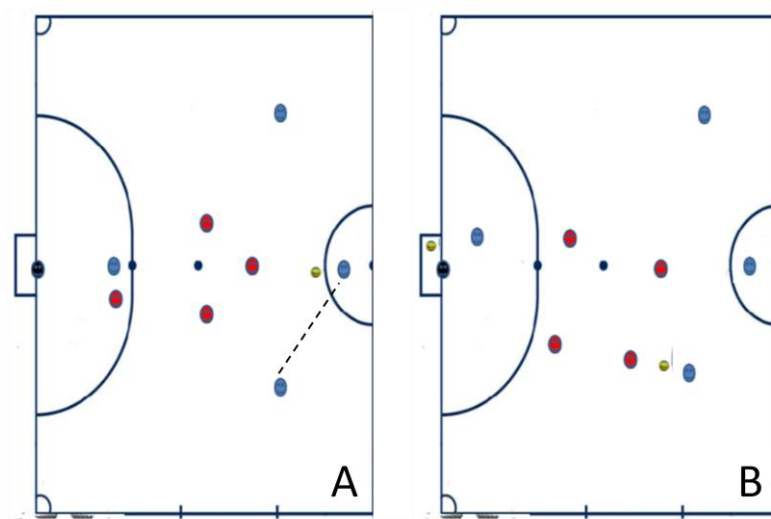


Figura 2.4 – Organização defensiva com a bola: A) no corredor central; B) na ala esquerda.

### 2.2.2 Transição defesa-ataque

As transições defesa-ataque ocorrem após uma recuperação de bola pela equipa que está a defender e são executadas num curto espaço de tempo. Estas dinâmicas exploram o desequilíbrio do adversário.

No caso de superioridade numérica 3x2 (figura 2.5) e 2x1 (figura 2.6), devem ser cumpridos os seguintes princípios:

- Capacidade de progressão de quem conduz a bola;
- Capacidade de ocupação de 2/3 corredores (princípios gerais/largura);
- Capacidade de jogo sem bola (por parte de quem funciona como linha de passe);
- Obrigatoriedade de finalização;
- O jogador que tem bola ataca o seu corredor;
- Maior facilidade em contra ataques pelo corredor central.

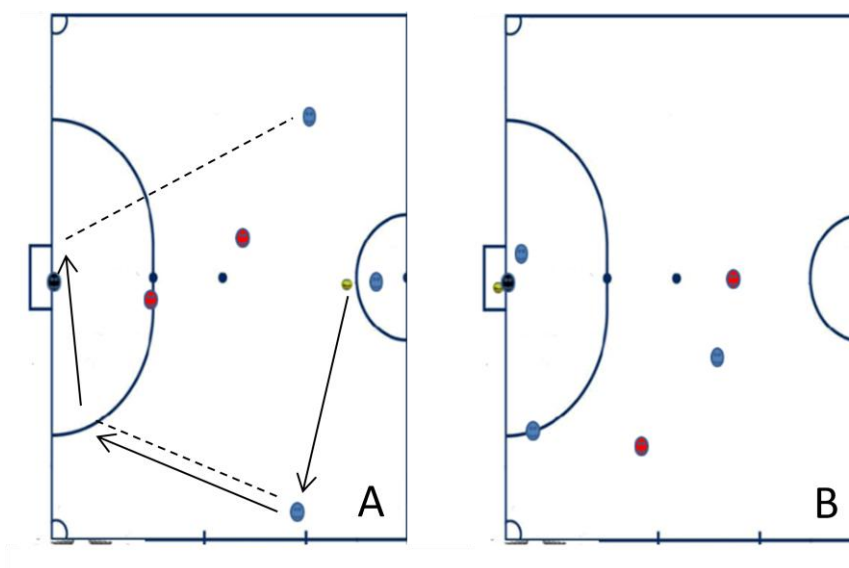


Figura 2.5 – Transição ofensiva 3x2.

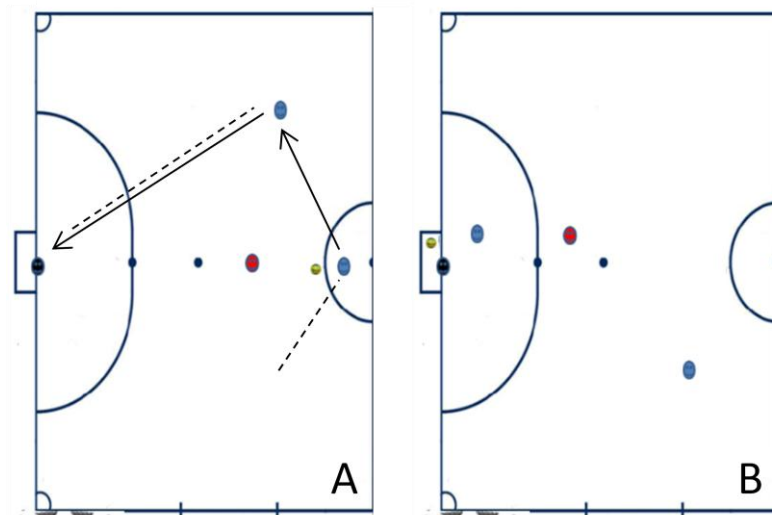


Figura 2.6 – Transição ofensiva 2x1.

### 2.2.3 Organização ofensiva

No momento da organização ofensiva pretende-se que os jogadores mantenham a posse de bola e que a circulem entre os quatro jogadores para desorganizar a equipa adversária e criar espaços para situações de finalização. É um método de ataque posicional com o objetivo de desequilibrar a organização adversária criando situações de finalização pelos corredores laterais.

No sistema 3:1, quando a bola é passada para uma das alas, o ala contrário faz um apoio no corredor central, o jogador com bola faz uma tabela simples na ala e finaliza ou passa ao 2.º poste onde está o pivot que finaliza (figura 2.7).

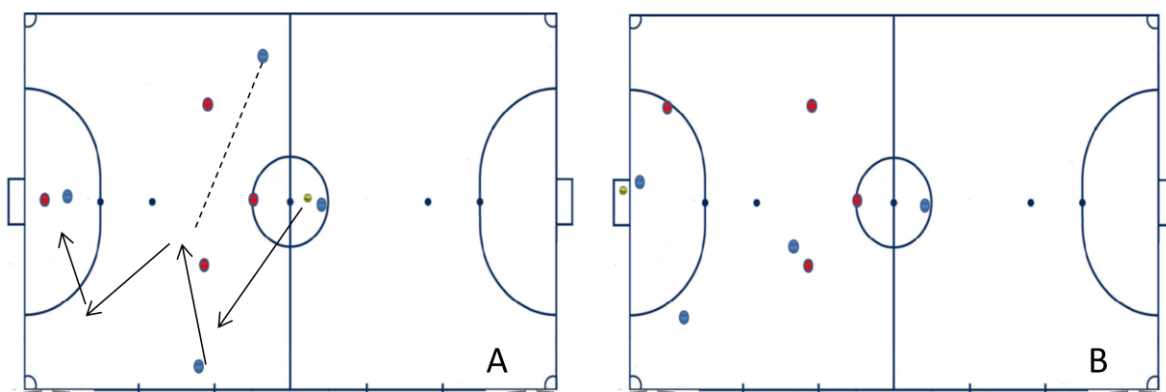


Figura 2.7 – Organização ofensiva 3:1 na ala contrária/tabela simples na ala: A) posição inicial; B) posição final.

No sistema 4:0, quando um dos dois jogadores que estão no corredor central passa a bola ao outro, o primeiro dirige-se para o 2.º poste, o ala que está mais perto da bola dirige-se ao meio e faz uma paralela para a ala contrária, enquanto a bola é passada para o outro ala que não interferiu na jogada, que depois faz um passe na paralela para o jogador que estava anteriormente na ala contrária e este passa para o colega que está no 2.º poste (figura 2.8).

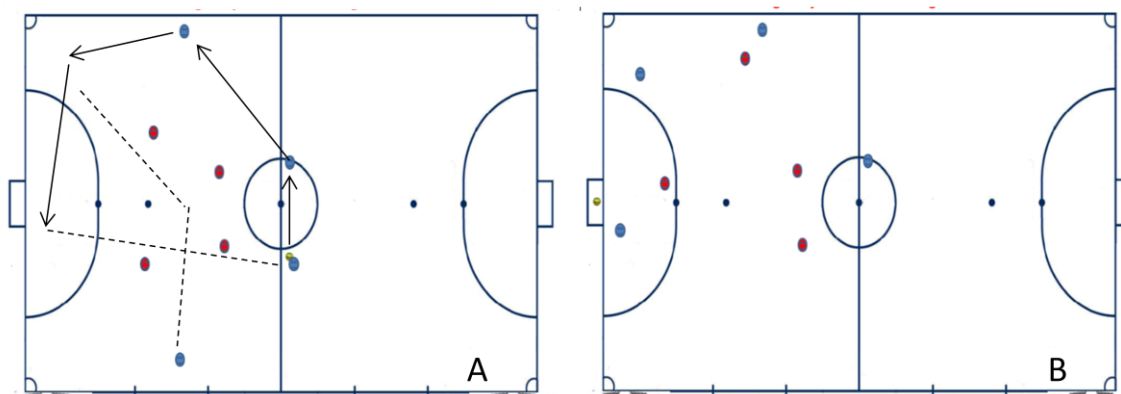


Figura 2.8 – Organização ofensiva 4:0 – jogo exterior: A) posição inicial; B) posição final.

#### 2.2.4 Transição ataque-defesa

Esta dinâmica corresponde a uma rápida mudança de atitude, pressionando imediatamente na zona da perda de bola, com o objetivo de anular a progressão do jogador alvo

No caso de inferioridade numérica 3x2 (figura 2.9) e 2x1 (figura 2.10), devem ser cumpridos os seguintes princípios:

- Processo de contenção até conseguir executar a mesma;
- Procurar em determinada altura obrigar a uma decisão por parte do adversário;
- Cortar a linha de passe que tenha disponível procurando levar o adversário para um corredor lateral;
- Caso esta situação aconteça o atleta deve saber que não pode criar uma situação de 2x0 (se a situação for de 2x1) ou de 3x1 (se a situação for de 3x2);

- Caso seja ultrapassado, o guarda-redes ocupa a sua posição e o atleta só tem que vir fechar a linha de passe do jogador que seria responsabilidade do guarda-redes.

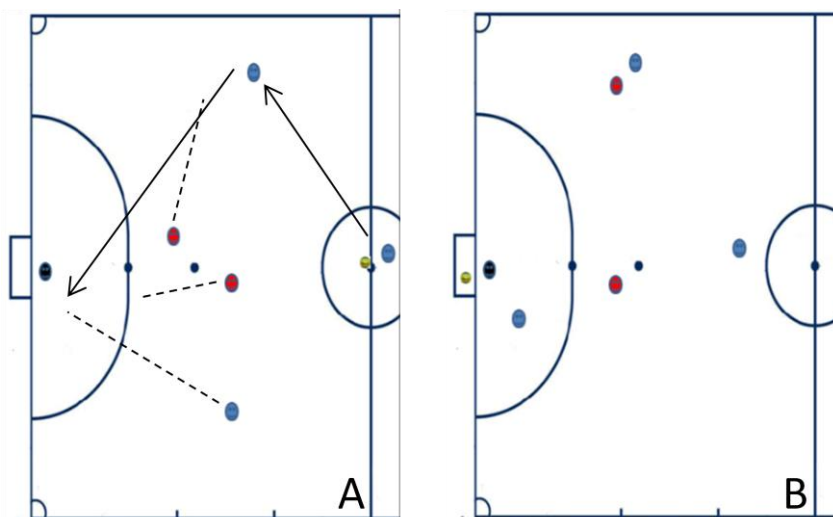


Figura 2.9 – Transição defensiva 3x2

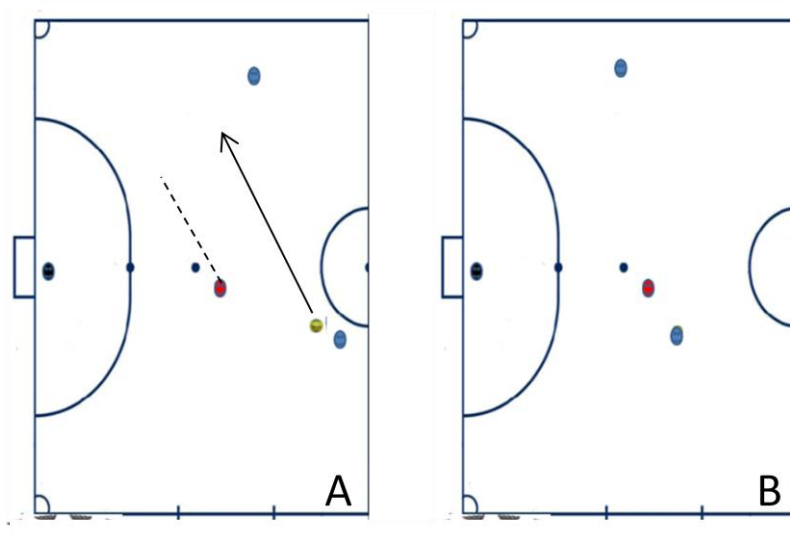


Figura 2.10 – Transição defensiva 2x1.



## 2.3 Modelo de análise da equipa

A análise de jogo no futsal é muito importante na preparação dos jogos, pois através dela é possível identificar regularidades do jogo, coincidências e características aleatórias dos eventos para potenciar no treino comportamentos adaptativos às condições do jogo (Claudino, 1993; Garganta, 2002). As fases do processo de análise (observação, colheita e interpretação) permitem avaliar: a organização das equipas e das ações na competição; planificar e organizar o treino e as estratégias de trabalho; estabelecer estratégias adequadas aos adversários; regular os processos de ensino, aprendizagem e treino (Garganta, 1996; 1997; 1998).

A análise de jogo é uma tarefa complexa, seja qual for a metodologia ou metodologias utilizadas, devido à natureza e imprevisibilidade da modalidade e também por haver a referência do MJ. É também importante escolher o modelo de análise em função do MJ (Castelo, 2009).

A quantificação do jogo permite caracterizar os padrões de comportamento dos jogadores e identificar os pontos fortes e fracos das equipas (Cavaleiro, 2010).

É necessário selecionar previamente que tipo de informação se pretende colher e estabelecer um guia ou roteiro sequencial que dirija a atenção do observador/treinador para os aspetos mais importantes do jogo (Castelo, 2009).

Vários autores têm estudado quais os instrumentos e os métodos que facilitam a recolha de dados, não só como investigação mas também para o trabalho prático dos treinadores. No caso dos jogos desportivos coletivos (JDC), as capacidades dos atletas são condicionadas pelo meio e pelas consecutivas ações durante o jogo, o que dificulta muito a análise (Garganta, 1998).

O desenvolvimento das tecnologias de informação e comunicação (TIC) aumentou a disponibilidade de equipamento e de meios para análise de jogos, mas segundo Castelo (2009) não significa por si só um aumento da eficácia da observação, é necessário que sejam adequadamente utilizados.

O uso de vídeos captados nos jogos permitem ao treinador analisar e identificar as situações problemáticas e dar *feedback* das mesmas aos jogadores, assim como avaliar previamente as equipas adversárias.

Através da análise da competição o treinador pode melhorar a preparação da equipa para os jogos seguintes e até redirecionar o treino, assim como verificar se a forma de jogar se

aproxima com o MJ da equipa. Permite ainda que os jogadores compreendam as situações do jogo (Castelo, 2009).

Cabe ao treinador e à equipa técnica efetuar a análise dos jogos da equipa, assim como os da equipa adversária. A análise da equipa adversária tem como objetivo observar os pontos fracos do adversário e tentar contrariar os pontos mais fortes (Ribeiro, 2009).

### **2.3.1 Meios de observação e análise**

A observação é o instrumento mais utilizado no treino e na competição. Segundo (Garganta, 2001), os objetivos da observação e análise são:

- Configurar modelos de jogador de equipa e de treino;
- Correlacionar comportamentos, treino-jogo e jogo-treino;
- Desenvolver métodos de treino;
- Identificar tendências evolutivas;
- Qualificar o lado estratégico.

O futsal joga-se de uma forma muito dinâmica, num campo de reduzidas dimensões, pelo que o recurso às tecnologias de informação e comunicação (TIC) é essencial como meios de observação e análise.

Todos os jogos da equipa foram filmados para posterior visualização dos treinadores e dos jogadores. No primeiro treino da semana visualizava-se o vídeo do jogo anterior, no auditório do clube, onde previamente o treinador escolhia os momentos mais críticos do jogo. Era gerada uma discussão em torno dos momentos mais críticos com explicação teórica de algumas situações, que eram depois praticadas nos treinos seguintes. Para preparação de jogos e sempre que possível, visualizavam-se com os jogadores, vídeos da equipa adversária para observação da forma de jogo e dos jogadores.

A recolha de dados para posterior análise dos jogos era feita através do registo por jogador, dos seguintes dados:

- Tempo de jogo;
- Passes errados (meio campo ofensivo e meio campo defensivo);
- Recuperações de bola (meio campo ofensivo e meio campo defensivo);
- Perdas de bola (meio campo ofensivo e meio campo defensivo);
- Faltas sofridas e cometidas;
- Cartões (amarelos e vermelhos);

- Assistências com golo e sem golo;
- Remates (à baliza dentro da área, à baliza fora da área, fora dentro da área, fora fora da área, poste dentro da área, poste fora da área, golo dentro da área e golo fora da área);
- Livres de 10 m (golos e falhados);
- Penalties (golos e falhados).

Durante os treinos, nos jogos formais também se recolhiam os mesmos dados.

Conjugar estes dados com o vídeo do jogo permite a análise de vídeo de forma simples e num curto espaço de tempo, facilitando assim a preparação dos relatórios de análise de jogo aos treinadores.

No anexo 2 apresenta-se a ficha de recolha de dados.

### **3. Planificação estratégica**

A planificação estratégica é um conjunto de escolhas de intervenção mais eficazes para que a equipa adversária jogue em condições desfavoráveis e a própria equipa em condições favoráveis. É possível introduzir alterações conhecendo e estudando as conduções sobre as quais se realizará o futuro jogo. A planificação estratégica pressupõe um conjunto de diferentes operações integradas de forma a atingir os objetivos competitivos (Castelo, 2009).

A planificação estratégica deve ser efetuada tendo em conta a concetualização de possíveis cenários de jogo e da criação de condições favoráveis à resolução de situações de jogo. No entanto, estas condições podem não vir a acontecer, quanto maior for a variabilidade tático ou técnico (Castelo, 2009).

Um dos objetivos da planificação estratégica será o desenvolvimento de conteúdo de treinos que simulem as condições, as particularidades que a competição irá promover. Deste modo deverão criar-se situações e dar informações que estimulem decisões e ações técnico ou táticas eficazes para a sua resolução. Assim, a equipa deverá realizar alterações pontuais e temporárias da iniciativa do adversário, pelo que é importante alertar os jogadores para as particularidades dos seus adversários diretos, para as particularidades do jogo (jogar em casa ou fora, tipo de piso) e para as circunstâncias em que a competição se vai desenrolar (classificação das duas equipas, rivalidade entre as equipas, etc.) (Castelo, 2009).

Segundo Castelo (2009) a planificação estratégica pode ser dividida por diferentes etapas: recolha de dados; comparação das equipas; elaboração do plano estratégico/tático; reunião de reconhecimento da equipa adversária; programação do ciclo de treino; experimentação do plano estratégico/tático; preparação da equipa imediatamente antes do jogo e reunião de análise de jogo.

No CFS dá-se grande importância ao reconhecimento da equipa adversária através da visualização de filmes de jogos, trocas de impressões com os treinadores que conhecem essas equipas e por observações diretas por parte da equipa técnica

A elaboração do plano estratégico/tático é uma das tarefas fundamentais do treinador, devendo efetuar-lo tendo em conta: a orientação geral do jogo coletivo; adaptação dos métodos de jogo em função das particularidades táticas da equipa adversária; planejar ações táticas diferentes do habitual para surpreender o adversário; constituição da equipa; distribuição das missões táticas (Castelo, 2009).

### **3.1 Periodização e planeamento do treino**

O planeamento do treino desportivo já foi definido por diferentes autores nomeadamente Villar (1985) cit in Afonso & Pinheiro (2011) que refere como sendo uma antecipação mental da atividade a realizar projetando o conteúdo, a forma e as condições da atividade. Bañuelos (1983) cit in Afonso & Pinheiro (2011) diz que o planeamento é o processo através do qual o treinador procura e nomeia alternativas para conduzir ao êxito. Planeamento do treino é um processo de sistematizar os conteúdos de acordo com os objetivos bem definidos da preparação de um atleta ou grupo de atletas e dos princípios específicos que determinam como de forma racional é possível organizar as cargas de treino num período de tempo definido (Verkhosshansky, 1990 cit in Ferrão, 2003).

O plano de treino pode ser anual ou plurianual e cada ciclo de treino a longo prazo chama-se macrociclo. O mesociclo é um ciclo de treino a médio prazo que pode variar entre quatro a seis semanas. Pode ainda ser considerado o microciclo, que corresponde a uma série de sessões de treino ordenadas adequadamente (Afonso & Pinheiro, 2011).

O treino desportivo, tendo por base a planificação e a periodização têm evoluído ao longo dos tempos pois há diferentes formas de organizar as tarefas para melhorar o rendimento dos praticantes individualmente ou coletivamente.

Periodizar significa dividir em períodos pelo que a periodização do treino não é mais do que um processo científico e sistemático do planeamento de uma época repartida em diversas etapas, sendo o treinador que define quando é que o atleta ou a equipa devem atingir o “pico” da forma, de acordo com os calendários da competição. (Salo & Riewald, 2008 cit in Pereira et al, 2009). A periodização do treino, por dividir o tempo em segmentos, facilita o controlo dos mesmos (Bompa, 2002 cit in Afonso & Pinheiro, 2011), assim como conduz numa direção de adaptações fisiológicas aos objetivos do treino (Gamble, 2006).

A planificação da preparação dos atletas iniciou-se com os Jogos Olímpicos da era moderna pelo que planificar o treino começa a ter uma nova importância no início do século XIX. Dos diferentes modelos de periodização que foram sendo criados, destaca-se a partir da década de 60 do século passado, o do russo Matvéiev, que é conhecido pelo pai da periodização. Com base neste modelo, consideram-se dois tipos de modelos de periodização: os convencionais ou clássicos, seguidores do modelo de Matvéiev, e os contemporâneos, surgidos depois deste.

A periodização convencional baseia-se na forma física dos jogadores, mas como é difícil que os jogadores mantenham a sua melhor forma por um período longo, surgiu a ideia do treino integrado, em que no treino joga-se como se fosse um jogo, antevendo assim a própria competição. Esta nova metodologia de treino, designada por periodização tática, foi criada por Vítor Frade. O treinador cria o seu modelo de jogo e transmite-o à equipa através da sua aprendizagem em treinos sucessivos, tendo em vista um objetivo. Porque o modelo de jogo pode demorar um tempo a ser assimilado e treinado, chama-se periodização.

A abordagem metodológica da periodização tática não pretende treinar exercícios mas sim princípios de jogo. O importante na periodização tática é que os objetivos finais estejam perfeitamente delimitados e independentemente da forma de chegar a eles, serem atingidos por todos (Casarin & Oliveira, 2010).

Esta metodologia de treino não é estável, pois tem que ser ajustada em função dos adversários e dos objetivos da equipa. O treinador deve semanalmente responder a 3 questões:

- Como se comportou a equipa no último jogo?
- Como está a equipa no processo global de construção do seu jogar?
- Como quero que a equipa esteja no próximo jogo?

Em função das respostas às questões, o treinador deve fazer os reajustes necessários semana a semana, treino a treino, jogo a jogo, com o fim de atingir o objetivo que pretende.

O planeamento de treino do Escalão Sénior de futsal do CFS é do tipo anual, com mesociclos mensais e microciclos semanais. Os mesociclos, com início em agosto e término em junho, constam do anexo 2. Os mesociclos variam em função da época competitiva, sendo que o primeiro da época (agosto) corresponde ao período preparatório ou pré competitivo, de setembro a meados de junho é o período competitivo, seguindo-se até ao final de junho o período transitório.

### **3.2 Microciclo de treino**

O microciclo do treino é um conjunto de sessões de treino, numa sucessão de dias, para desenvolvimento do modelo de jogo a ser seguido na competição, assim como todas as informações e adaptações do mesmo à observação e análise da competição, pelo que nem todas as sessões são iguais, variando entre si com os conteúdos de aprendizagem, de aperfeiçoamento, etc. (Castelo, 2013).

Aquando da programação do microciclo, além dos objetivos das sessões, o treinador deve ter em atenção a gradação da intensidade do esforço (cargas que necessitam de uma recuperação longa devem ser aplicadas longe do dia da competição), os exercícios mais eficazes para atingir os objetivos e a possibilidade de efetuar um jogo treino (Castelo, 2009). Se a programação for feita com antecedência, deve ser ajustada em função do desempenho da equipa e das equipas suas adversárias, sempre que necessário.

Os microciclos de treino do Escalão Sénior de futsal do CFS foram semanais, pois esta periodicidade adapta-se melhor ao calendário do tipo de competição em que a equipa participou. Os treinos decorriam às segundas, quartas e quintas-feiras, com uma duração de 90 minutos e a competição ao fim-de-semana.

O primeiro dia de treino semanal (2.<sup>a</sup> feira) era um treino de recuperação em que se evitavam as cargas intensas. Iniciava com uma breve análise do último jogo, no auditório, em que o treinador referia os aspetos menos positivos, na tentativa de os corrigir. Após esta análise o treinador fazia uma apresentação sobre a próxima equipa adversária, chamando atenção para os seus aspetos ofensivos e defensivos. Este treino tinha como objetivo a recuperação do esforço despendido na competição. Como nem todos os jogadores jogam, esta sessão de treino tinha conteúdos diferenciados em função do esforço desenvolvido pelos jogadores durante o jogo do fim-de-semana. Os exercícios de recuperação eram de média intensidade. Os exercícios incidiam sobre circulações táticas ofensivas segundo o modelo de jogo adotado. Seguiam-se jogos condicionados durante os quais, os jogadores que estavam de fora faziam exercícios de capacidades físicas. O treino finalizava com alongamentos gerais para regresso à calma.

O segundo dia de treino semanal (4.<sup>a</sup> feira) era mais exigente em termos de intensidade, aproximando-se mais à realidade do jogo. Apesar de a carga ser maior, os jogadores tinham tempo para recuperar do esforço até ao dia da competição. O aquecimento por vezes era feito com jogos reduzidos. Seguiam-se exercícios de simulação de defesa/ataque e de ataque/defesa. O treino finalizava com alongamentos gerais para regresso à calma.

O terceiro dia de treino semanal (5.<sup>a</sup> feira) era medianamente exigente em intensidade, em especial se o jogo de competição fosse no sábado. Habitualmente trabalhavam-se as saídas de pressão e as finalizações rápidas, assim como o jogo em espaço reduzido, as situações de bolas paradas e de velocidade de reação e de muito curta duração, em que a recuperação é rápida. O treino finalizava com alongamentos gerais para regresso à calma.

### **3.3 Sessão de treino padrão**

A sessão de treino é a unidade mais pequena do programa de treino. O seu conteúdo deve estar relacionado com os períodos de treino e a estrutura dos microciclos. No caso do futsal as sessões devem ser complexas para simular situações que possam ocorrer na competição. Dentro do microciclo as sessões devem estar relacionadas umas com as outras.

Ao preparar uma sessão de treino, o treinador deve, em primeiro lugar, definir o tema, baseado no planeamento do microciclo já efetuado e aos dados fornecidos pela sessão de treino anterior. Segue-se o estabelecimento do tempo para cada tema, a escolha dos exercícios para a concretização dos objetivos.

Construir a estrutura da sessão é o passo seguinte, tendo em atenção que: (i) na parte inicial deve haver uma preparação para a adaptação do organismo ao esforço que irão despende; (ii) os exercícios de velocidade, de força explosiva e para as capacidades coordenativas sejam colocados na etapa inicial, assim como os de aperfeiçoamento da técnica e da tática; (iii) os exercícios de resistência sejam efetuados na parte final do treino e que exista uma alternância de exercícios de diferente intensidade.

Para facilitar o delineamento das sessões de treino, estas devem integrar três partes: introdutória; fundamental ou principal e final ou retorno à calma.

Na parte introdutória o treinador deve explicar os objetivos da sessão e dos exercícios, a sequência e a operacionalização. Nesta altura os atletas já devem estar focados no treino. Esta parte não deve ultrapassar os 5 min. Seguem-se alongamentos (manobras para afastar a origem de inserção de um músculo, para alongar as fibras e aumentar a amplitude articular) e ativação geral, assim como a estimulação cardiovascular, vulgarmente conhecido como aquecimento, para evitar as lesões durante o treino, uma vez que a temperatura corporal aumenta e a atividade do sistema nervoso central estimula-se. Começam-se a trabalhar as movimentações ofensivas e circulações de bola. A duração da parte Introdutória deve ser no máximo de 30 minutos.

Na parte fundamental ou principal devem treinar-se os aspetos fundamentais da preparação que estão previstos para o período de treino em que se integra a sessão de treino. As cargas alcançam os valores mais elevados, a dificuldade dos exercícios é maior e as exigências de concentração dos atletas são constantes. Quando se pretende um trabalho mais aeróbio aumenta-se o volume e baixa-se a intensidade dos exercícios, se por outro se pretende



um trabalho mais anaeróbio, deve baixar-se o volume, aumentar a intensidade e os tempos de pausas.

Na parte final ou retorno à calma o objetivo é reduzir a tensão muscular e nervosa, passando de uma atividade intensa para uma atividade mais moderada, de modo que o jogador volte ao seu estado normal. São recomendados alongamentos. Nesta fase deve-se efetuar uma avaliação do que foi feito, indicando os erros mais comuns que ocorreram na sessão, através de exemplos para que a análise seja mais verdadeira.

No quadro 3.1 estão compilados a duração e o conteúdo por partes da sessão de treino-padrão.

Quadro 3.1 – Duração e conteúdo da sessão de treino padrão (adaptado de Santos, 2012).

| <b>Parte</b> | <b>Mín/Máx (min)</b> | <b>Conteúdo</b>  |
|--------------|----------------------|--|
| Introdutória | 5'/25'               | Explicação dos objetivos   |
| Principal    | 30'/45'              | Situações de relação com bola (individual ou coletiva)<br>Situações coletivas simples ou complexas |
| Final        | 5'/15'               | Circuitos de agilidade, potência, coordenação e força média<br>Alongamentos                        |

No treino é importante dosear a intensidade da carga de trabalho, pois se for mais baixa do que o organismo está habituado, não há adaptação do organismo, se for demasiado elevada ocorre um estado de sobretreino, prejudicial. Também os exercícios de velocidade devem decorrer antes dos de resistência, pois o corpo está em níveis baixos de fadiga (Raposo, 2004 cit in Santos, 2011). O ideal será uma relação correta entre volume, intensidade e descanso, para que melhore a condição do atleta.

No anexo 3 apresentam-se as unidades de treino n.º 14, n.º 56 e n.º 95 que correspondem respetivamente aos treinos dos dias 16-09-2015 (segunda-feira), 06-01-2016 (quarta-feira) e 31-03-2016 (quinta-feira). Estas unidades de treino servem de exemplo do que era apresentado à equipa técnica antes do treino, para que soubessem o trabalho que ia ser desenvolvido e para preparação do material necessário.

Foram escolhidos estes exemplos de unidade de treino por corresponderem a treinos em diferentes dias de semana e, consequentemente, de diferentes tipo. O treino de segunda-feira era um treino de recuperação, o de quarta, um treino de carga mais intensa e o de quinta, um treino medianamente exigente de intensidade.

No quadro 3.2 comparam-se as três unidades de treino escolhidas, relativamente aos tipos de exercícios e objetivos.

Quadro 3.2 – Duração, tipos de exercício e objetivos de três unidades de treino (UT) do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na época 2015/2016.

| <b>Duração (min)</b> | <b>UT: 14<br/>Data: 16-09-2015</b>   | <b>UT: 56<br/>Data: 06-01-2016</b>   | <b>UT: 95<br/>Data: 31-03-2016</b>  |
|----------------------|--|--|---|
| 10                   | <i>Tipo:</i> Lúdico/recreativo<br><i>Objetivo:</i> Lúdico                                      | <i>Tipo:</i> Lúdico/recreativo<br><i>Objetivo:</i> Lúdico  | <i>Tipo:</i> Lúdico<br><i>Objetivo:</i> Resistência aeróbia                                   |
| 15                   | <i>Tipo:</i> Sectorial<br><i>Objetivo:</i> Organização defensiva                               | <i>Tipo:</i> Finalização<br><i>Objetivo:</i> Organização ofensiva 3:1                              | <i>Tipo:</i> Finalização<br><i>Objetivo:</i> Superioridade numérica                           |
| 15                   | <i>Tipo:</i> Meta especializado<br><i>Objetivo:</i> Organização defensiva                      | <i>Tipo:</i> Setorial<br><i>Objetivo:</i> Organização ofensiva/Superioridades numéricas            | <i>Tipo:</i> Finalização<br><i>Objetivo:</i> Superioridade numérica/ Organização ofensiva 4:0 |
| 15                   | <i>Tipo:</i> Competitivo<br><i>Objetivo:</i> Organização defensiva/pressão no portador da bola | <i>Tipo:</i> Competitivo<br><i>Objetivo:</i> Valorização da posse de bola/Superioridades numéricas | <i>Tipo:</i> Jogo Formal<br><i>Objetivo:</i> Aproximação ao jogo                              |
| 15                   | <i>Tipo:</i> Competitivo<br><i>Objetivo:</i> Saídas de pressão/Organização defensiva           | <i>Tipo:</i> Competitivo<br><i>Objetivo:</i> Aproximação ao jogo                                   | <i>Tipo:</i> Finalização<br><i>Objetivo:</i> Aproximação ao jogo                              |

Nas sessões de treinos, habitualmente, há um período de tempo em que os guarda-redes têm trabalho específico com o treinador de guarda-redes, findo o qual voltam a integrar o treino com os restantes jogadores. De seguida os jogadores de campo realizam um exercício com os guarda-redes, para que os guarda-redes possam pôr em prática o que foi aprendido.

### 3.4 Exercícios padrão

O exercício é o meio que o treinador utiliza para definir, direccionar e alterar a formação e o desenvolvimento do atleta, sem o qual não conseguirão responder eficazmente às exigências da competição. O sucesso do treino e da competição está relacionado com a eficácia do exercício (Castelo, 2009).

É função do treinador planear o treino com diferentes exercícios coerentemente aos efeitos a atingir, colocados na altura correta do treino, e na sua especificidade para que cada atleta se supere para bem da equipa (Castelo, 2009).

Exercícios semelhantes podem ter objetivos diferentes e o treinador terá que os hierarquizar (Morais, 2011).

A escolha dos exercícios tem em vista a sua integração no modelo de jogo da equipa e da dinâmica que se quer atingir com a equipa.

Segundo Castelo (2009), os exercícios de treino podem agrupar-se em: descontextualizados, conservação da posse da bola, organizados em circuito, lúdico/recreativos, objetivo do jogo, metaespecializados, padronizados, sectoriais, situações fixas de jogo e treino competitivo. Os momentos em que estes tipos de exercício devem ser aplicados nas sessões de treino estão resumidos na figura 3.1.

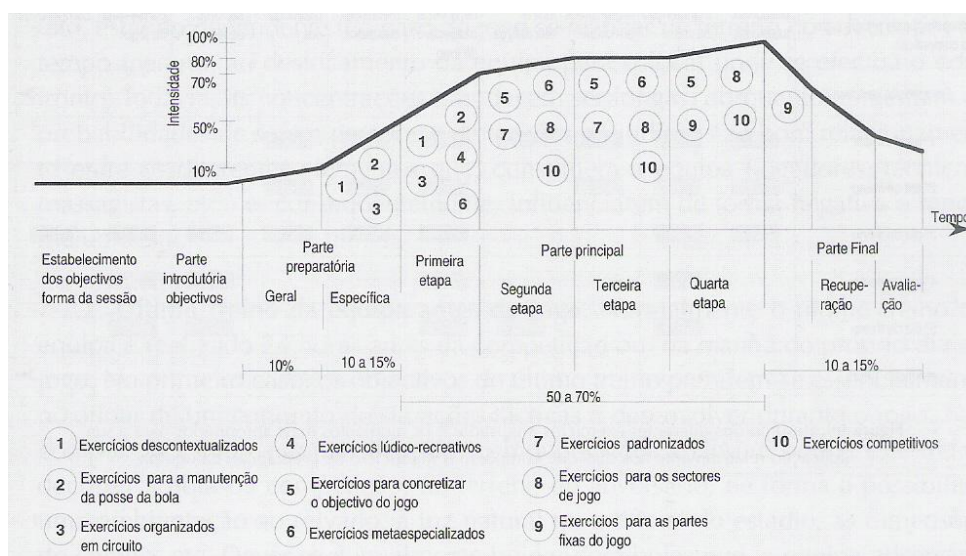


Figura 3.1 – Exercícios de treino e momentos em que devem ser aplicados (adaptado de Castelo, 2009).

Segue-se a descrição de alguns exercícios padrão que foram utilizados nos treinos da equipa sénior de futsal do CFS na época 2015/2016, agrupados pelos seguintes tipos: (i) manutenção de posse de bola, (ii) finalização, (iii) padronizado, (iv) sectorial e (v) competitivo.

#### (i) *Exercícios de Manutenção da Posse de Bola*

Neste tipo de exercícios criam-se condições para que os jogadores através de resoluções táticas mantenham a bola do seu lado, sem finalizarem. Os jogadores devem circular a bola entre os jogadores da equipa, para, entre outros, desequilibrar pontual e temporariamente a organização defensiva da equipa adversária (Castelo, 2009). Apresentam-se três exercícios deste tipo, jogados a  $\frac{1}{2}$  e  $\frac{3}{4}$  do campo.

### Exercício de Manutenção da Posse de Bola (I)

*Duração:* 20 min

*Objetivo:* MPB/Dinâmica

*Volume:* 10 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 2 séries

*Espaço:* Meio campo

*Material:* Bola de futsal e 8 pinos

*Descrição:* 5x5 em MPB. Marca golo a equipa que passar a bola na baliza e o colega receber do lado contrário.



### Exercício de Manutenção da Posse de Bola (II)

*Duração:* 15 min

*Objetivo:* Organização ofensiva e esquemas táticos (cantos)

*Volume:* 5 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade à medida que o exercício decorre

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 3 séries

*Espaço:* 10x20 metros

*Material:* Bola de futsal

*Descrição:* 2x2 + 4 jokers. Os jokers só podem jogar de primeira e vão para o lugar de quem fez o passe, trocando as posições. No outro lado do meio campo, os jogadores que estão de fora no exercício, treinam as situações de cantos



### **Exercício de Manutenção da Posse de Bola (III)**

*Duração:* 12 min

*Objetivo:* Organização defensiva (posicionamento)

*Volume:* 12 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 1 série

*Espaço:* Campo inteiro

*Material:* Bola de futsal e marcas rasas

*Descrição:* 3+2 jokers centrais + 3 x 4 onde os jokers centrais só podem jogar com a sua equipa. Os 3 vermelhos só podem jogar da linha de fundo até à primeira linha preta e os 3 azuis só podem jogar da linha preta até à linha do meio campo. No meio dos 6 jogadores está 1 joker de cada equipa (um azul e um vermelho) e a equipa que está a defender (4 jogadores). Se a equipa que está a defender recuperar a bola, troca com a equipa que perdeu a bola.



#### *(ii) Exercícios de Finalização*

Este tipo de exercícios tem como objetivos fazer com que os jogadores persigam obstinadamente a marcação de golo, aperfeiçoamento da ação e estimular um temperamento correto nos jogadores. Potenciam o comportamento técnico-tático de remate em momentos sucessivos, para desenvolver a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza ao executar esta ação (Castelo, 2009). Apresentam-se dois exercícios deste tipo, sendo o segundo jogado em ¼ do campo.

### **Exercício de Finalização (I)**

*Duração:* 12 min

*Objetivo:* Finalização/Aquecimento geral

*Volume:* 12 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade à medida que chega a fase de finalização

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 1 série

*Espaço:* Campo inteiro

*Material:* Bola de futsal

*Descrição:* GR+5x5+GR + 3 jokers que são da equipa que tem a bola, ou seja, quem estiver a atacar, tem 8 jogadores e quem está a defender tem sempre 5 jogadores



### **Exercício de Finalização (II)**

*Duração:* 12 min

*Objetivo:* Intensidade/ Marcação Individual/Finalização

*Volume:* 4 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade

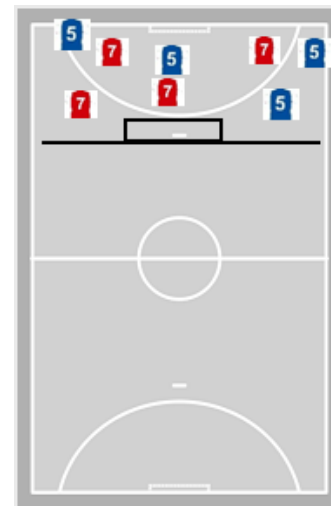
*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 3 séries

*Espaço:* Meio campo

*Material:* Bola de futsal

*Descrição:* Jogo reduzido 4x4 em 20x10m



#### *(iii) Exercícios Padronizados*

O objetivo deste tipo de exercícios é maximizar o comportamento individual numa dinâmica e intenção coletiva. Os jogadores movem-se continuamente para que todos tenham a posse da bola, com variação sequencial da velocidade de execução (Castelo, 2009).

### Exercício Padronizado

*Duração:* 12 min

*Objetivo:* Finalização

*Volume:* 1 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 10 séries

*Espaço:* Campo de inteiro

*Material:* Bola de futsal

*Descrição:* Exercício padronizado sem oposição (3:1)



#### (iv) Exercícios Sectoriais

Nestes exercícios dá-se relevo à ação conjugada e coordenada de um sector de jogo, de modo a desequilibrar a organização da equipa adversária e finalizando com golo. Ajudam a aumentar a concentração dos jogadores para as suas missões táticas individuais e coletivas (Castelo, 2009).

### Exercício Sectorial

*Duração:* 20 min

*Objetivo:* Finalização

*Volume:* 10 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 2 séries

*Espaço:* Campo inteiro

*Material:* Bola de futsal e marcas rasas

*Descrição:* GR + 8x8 + GR e em cada sector podem estar 3 atacantes e 2 defesas



(v) *Exercícios Competitivos*

Este tipo de exercícios são os que mais se aproximam das condições reais, possibilitando aperfeiçoar as atitudes e comportamentos tático/técnicos dos jogadores, assim como avaliar o modelo de jogo e testar as atitudes e os temperamentos dos jogadores perante situações competitivas (Castelo, 2009).

**Exercício de Jogo Competitivo (I)**

*Duração:* 20 min

*Objetivo:* Organização defensiva

*Volume:* 6 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade à medida que chega a fase de finalização

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 3 séries

*Espaço:* Campo inteiro

*Material:* Bola de futsal e 4 pinos

*Descrição:* GR+4x4+GR e 1 joker em cada lado do campo entre os 2 pinos. Quando uma equipa estiver a atacar, deve colocar a bola num dos jokers e ataca 5x4



**Exercício de Jogo Competitivo (II)**

*Duração:* 30 min

*Objetivo:* Organização defensiva

*Volume:* 10 min

*Intensidade:* Aumento progressivo da intensidade

*Densidade:* Sem pausas

*Frequência:* 3 séries

*Espaço:* Campo inteiro

*Material:* Bola de futsal e 8 coletes (4 laranjas e 4 amarelos)

*Descrição:* GR+4x4+GR. Cada jogador tem um colete na mão. Quando uma equipa ataca, os jogadores dessa equipa que tocarem na bola, colocam o colete no chão. Se a equipa perder a bola, todos os jogadores da equipa só podem defender se forem apanhar o seu colete que ficou no chão, quando estavam a atacar





### **3.5 Reunião da equipa e aquecimento antes do jogo**

A reunião dos jogadores antes do jogo é uma etapa fundamental para a eficácia da planificação estratégica da equipa. O objetivo da reunião é a apresentação dos aspetos técnicos, táticos, psicológicos e organizativos das duas equipas e a forma como o plano estratégico deverá ser aplicado. É também importante que a equipa fique com um sentimento positivo e que ultrapasse o estado emotivo (Castelo, 2009). Segundo o mesmo autor o treinador deve começar a reunião com comentários sobre a importância do jogo no contexto competitivo da equipa. Segue-se informações sobre o adversário, o sistema de jogo.

O discurso do treinador deve ser objetivo e assertivo. Por vezes, há treinadores que utilizam excertos de imagens de jogos anteriores da equipa, com resultados positivos como forma de incentivarem os jogadores.

A equipa reunia-se no auditório duas horas antes do começo do jogo. No auditório os jogadores observavam vídeos da equipa adversária de forma a poderem conhecê-la melhor. Nestas análises é importante que a equipa técnica evoque os jogadores-chaves da equipa adversária de forma que os nossos jogadores tenham uma atenção especial quando estes têm a bola. É importante também o treinador mencionar os pontos fortes do adversário para que no jogo consigamos anulá-los, de forma a ser mais fácil a conquista dos 3 pontos.

Por outro lado, o treinador deve também reforçar os pontos fracos da equipa adversária, para que a equipa possa pressionar os adversários nessas situações.

Visto que as bolas paradas (livres, cantos e saídas de pressão) têm uma grande importância no futsal, os jogadores devem estar a par de todo este tipo de situações do adversário para que não sejam surpreendidos durante o jogo, sendo mais fácil controlar o adversário.

Os objetivos do aquecimento são facilitar a adaptação dos sistemas cardiopulmonar, neuromuscular e articular a um esforço intenso e prolongado, preparar psicologicamente os jogadores, pois o movimento tranquiliza o atleta e evitar as lesões musculares e articulares (Castelo, 2009).

As alterações fisiológicas que o aquecimento provoca no organismo são: elevação da temperatura corporal e muscular; aumento do fluxo sanguíneo e de oxigénio disponível no organismo; aumento do VO<sub>2</sub>max e da frequência cardíaca (Romano, 2007).

A intensidade dos exercícios de aquecimento deve ser gradual e os exercícios devem estar de acordo com o MJ. A duração do aquecimento deve ser inversamente proporcional à

temperatura do local onde se realiza. Assim, em locais com temperaturas elevadas, o aquecimento deve ser mais curto.

A duração média do período de aquecimento da equipa do escalão sénior do CFS era de cerca de 30 minutos. A estrutura padrão do aquecimento iniciava com alongamentos dinâmicos, seguidos por corrida com mobilização dos membros superiores, passes dois a dois, remates com ambos os pés e de bola aérea, superioridades numéricas 2x1 com recuperação de um jogador, terminando com picos de velocidade com mudança de direção.

## **4. Planificação tática**

A planificação tática é a aplicação da planificação concetual e da planificação estratégica, utilizando racionalmente e oportunamente durante o jogo as aptidões físicas, tático/técnicas e psicológicas individuais e coletivas dos jogadores da equipa. A planificação tática de uma equipa tem como objetivo resolver os problemas metodológicos que surgem durante o jogo, fazendo ajustamentos que parecem mais corretos relativamente aos conhecimentos da equipa e do adversário, sendo constituída por todos os conhecimentos que podem direcionar as diferentes ações da equipa por forma a concretizar os objetivos pré-estabelecidos pela planificação estratégica, para dominar o adversário e conseguir a vitória (Rigueira & Viana, 1981; Garganta, 2000; Sousa, 2002; Lopez, 2007; Navarro & Almeida, 2008; Castelo, 2009).

A planificação tática deve atender às capacidades individuais dos jogadores e da equipa (físicas, táticas, técnicas e psicológicas), à adaptação ao modelo de jogo da equipa adversária, ao nível de preparação da equipa e à preparação e qualidade do treinador, na direção e orientação da equipa (Castelo, 2009).

Durante a preparação de equipa para os jogos, o treinador tem que fazer uma planificação conceptual, uma planificação estratégica e termina com a planificação tática da equipa durante a competição, durante o intervalo e as pausas técnicas e após o término do jogo.

As etapas da planificação tática são de grande imprevisibilidade, casualidade e aleatoriedade, uma vez que durante uma competição há uma enorme diversidade de intervenções que são necessárias para a resolução dos problemas

### **4.1 Direção da equipa durante a competição**

A transmissão de informação em situação de jogo é uma das competências mais importantes dos treinadores, tendo em conta que a intervenção do treinador pode ser crucial para o desfecho do jogo (Dias, 1994 cit in Santos, 2010).

Cabe ao treinador estabelecer as linhas de orientação geral e específica das táticas dos jogadores que induzem um conjunto de comportamentos tático/técnicos, modificando o comportamento dos jogadores em função das diferentes situações do jogo. Esta função do

treinador é a mais valorizada pelos dirigentes dos clubes, sócios, jogadores, meios de comunicação social, etc. (Castelo, 2009).

Para uma eficaz direção da equipa, o treinador deve observar não só a sua equipa, mas também a adversária, o que por vezes se torna difícil, pelo que o treinador deve fazer um guião que facilite a recolha de informações importantes. Devem ainda ser dados *feedbacks* positivos aos jogadores mais emotivos e menos experientes, para os incentivar e ser intransigente quando os jogadores estão desmoralizados ou menos empenhados. O treinador deve exibir calma e segurança (Cunha, 1998 cit in Santos, 2010; Castelo, 2009).

O sistema de comunicação entre o treinador e os jogadores deve ser eficaz, pois a informação transmitida fornece indicações acerca da execução de ações técnico-táticas, que influenciam o rendimento individual e da equipa (Pina & Rodrigues, 1994 cit in Santos, 2010).

Morais (2011) refere que para comunicar melhor com as atletas, começou por conhecer melhor as individualidades delas, criou laços de amizade fora do contexto jogo/treino, assim como partilhou opiniões sobre o que deveria ser uma equipa, o que fez com que ganhasse a confiança das atletas, fosse mais fácil assumir o papel de líder e gerir as relações entre as atletas.

No entanto, como o futsal é um jogo de elevada intensidade e que exige máxima concentração dos jogadores, para que a informação do treinador seja recebida, deve ser clara e sucinta, para não haver más interpretações (Braz, 2006).

Além das informações que o treinador dá aos seus jogadores durante a competição, é também muito importante a tomada de decisão sobre as substituições, que no futsal não estão limitadas em número. Como o futsal é um jogo de elevada velocidade, o cansaço dos jogadores é uma das principais razões que levam o treinador a substituí-los. Outras são as lesões dos jogadores, muito frequentes em futsal, quando os jogadores não põem em prática o que lhes é solicitado e as alterações da tática do jogo.

Os jogadores suplentes devem fazer um aquecimento mais intenso antes de entrarem no jogo, para evitarem lesões, pelo que é costume verem-se dois a três jogadores a aquecerem em simultâneo, durante o jogo.

Durante as competições em que o CFS participava, o treinador era sempre muito ativo e estava sempre a corrigir os seus jogadores, quer a nível defensivo como ofensivo. As informações eram dadas por via oral e por via gestual. Por vezes o treinador adjunto também

emitia algumas informações para os jogadores a fim de complementar aquilo que o treinador principal dizia.

O treinador de guarda-redes, embora não tendo lugar no banco de suplentes, dava também *feedbacks* ao guarda-redes, mesmo estando na bancada.

Acontecia também com frequência que os jogadores se ajudavam uns aos outros, mas essa ajuda nunca se deve sobrepor à direção do treinador.

As substituições da equipa ocorriam quando os jogadores do CFS tinham a posse de bola para dar mais tempos aos outros jogadores se posicionarem melhor no campo.

## **4.2 Direção da equipa durante o intervalo e nas pausas técnicas**

O período de tempo do intervalo num jogo de futsal é de 10 minutos. No intervalo o treinador deve criar as condições favoráveis para os jogadores recuperarem e transmitir-lhes informação sobre alterações para melhorar a eficácia de equipa, quer no plano individual, quer no plano coletivo (Castelo, 2009).

Os primeiros minutos dentro do balneário são mais calmos para os jogadores relaxarem e descansarem. Convém hidratar os jogadores, enquanto o treinador confere os apontamentos que tirou durante a primeira parte do jogo. Segue-se o período em que o treinador inicia a fase de preparação tático/técnica da equipa para a segunda parte do jogo. É importante que as instruções sejam dadas de forma clara e assertivas (Castelo, 2009).

No futsal o treinador pode pedir uma pausa técnica em cada parte do jogo. Pode usar este período quando vê que é preciso quebrar o ímpeto da equipa adversária ou quando lhe parece melhor dar uma informação sem ser em contexto de jogo, ou quando quer reajustar rapidamente a equipa (Morais, 2011). O mesmo autor refere que em jogos de futsal feminino, escalão sénior, o treinador pedia pausas técnicas, principalmente quando havia desvios ao plano estabelecido e desorganização da equipa.

Durante o intervalo e nas pausas técnicas o treinador da equipa sénior do CFS corrigia algumas situações de jogo que não estavam a ser corretamente realizadas esperando assim que os jogadores alterassem o seu comportamento. Nestas fases, era sempre dado tempo para os jogadores colocarem questões ou tirarem dúvidas. Era também nos últimos minutos do intervalo que o treinador indicava qual a equipa que ia jogar na 2.<sup>a</sup> parte do jogo.

### **4.3 Direção da equipa após o término do jogo**

Assim que termina o jogo, o treinador deverá partilhar com a equipa o resultado do jogo, intervir para acalmar a tensão, muito sinteticamente, rever lesões e avaliar a eficácia da equipa (Castelo, 2009).

Nos jogos do CFS, o treinador e a equipa cumprimentavam os adversários assim como os árbitros, seguindo-se um cumprimento entre a equipa, em que os jogadores se colocam em círculo e o treinador transmite o seu contentamento ou desagrado perante o resultado de jogo, mas sempre com uma mensagem de incentivo para o jogo seguinte. Quando esta conversa termina, os jogadores agradecem ao público, fazem alongamentos e depois vão para o balneário.

## **5. Análise do rendimento**

A prática desportiva é, hoje em dia, baseada no modelo desporto-espetáculo que prioriza o alto rendimento, baseado no sistema vitória/derrota e na tentativa sempre mais forte de superar os adversários. Contrariamente ao desporto que antigamente tinha em vista os valores amadores de jogos amigáveis, virados para a satisfação dos participantes. O modelo atual, altamente competitivo, desvaloriza os derrotados e glorifica os vencedores (Muniz, 2010).

Num jogo de futsal, nem sempre a melhor equipa pode vencer, porque pode acontecer um mau desempenho de um ou mais atletas, por erro de arbitragem ou por uma indicação menos correta do treinador, ou seja, há um conjunto de fatores físicos e mentais que associados à técnica e à tecnologia, podem contribuir para uma situação de vitória (Rubio, 2006).

Para Muniz (2010), a derrota é uma oportunidade de reflexão sobre a atuação da equipa, sendo por isso, um importante momento para a aprendizagem mas que a maior parte das vezes, é pouco aproveitado pelo treinador. No entanto há praticantes que mesmo nas derrotas, conseguem encontrar prazer no desporto, isto acontece em grupos em que o desporto está associado à ideia de divertimento.

Lovisol (2009) diz que há muitos desportistas que entram em competições, sabendo que não vão ganhar mas participam para adquirirem experiência ou ainda para superar os seus desempenhos anteriores. Através da derrota é possível perceber mais facilmente os erros cometidos, os pontos fracos e apontar o que pode ser melhorado. Neste caso, é mais fácil o diálogo entre os atletas e até o treinador, pois todos estão preocupados em procurar as soluções para os problemas. É nesta partilha de ideias que se podem resolver problemas e conflitos de grupo. Por outro lado a vitória pode não dar oportunidade para refletir sobre o desempenho dos jogadores porque o resultado final é sempre valorizado, podendo até ter ocorrido falhas.

### **5.1 Equipa**

A equipa sénior de futsal do CFS participou no Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra e na Taça de Futsal da Associação Futebol de Lisboa, na época 2015/2016.

A participação da equipa no campeonato distrital de futsal 1.<sup>a</sup> divisão honra foi até às meias-finais, num total de 34 jogos. A equipa classificou-se no 6.º e 5.º lugar, respetivamente na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> fases. Ganhou 16 jogos, empatou 7 e foi derrotada 11 vezes. Foram marcados 132 golos e sofridos 115 (quadro 5.1).

Quadro 5.1 – Análise geral do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> Fases, nos Quartos-de-final e nas Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

|                          | 1. <sup>a</sup> fase | 2. <sup>a</sup> fase | Quartos-de-final | Meias-finais |
|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------|--------------|
| Número de jogos          | 15                   | 14                   | 2                | 3            |
| Classificação (lugar)    | 6.º                  | 5.º                  | ---              | ---          |
| Pontos                   | 27                   | 18                   | ---              | ---          |
| Número de vitórias       | 8                    | 5                    | 2                | 1            |
| Número de empates        | 3                    | 3                    | 0                | 1            |
| Número de derrotas       | 4                    | 6                    | 0                | 1            |
| Número de golos marcados | 63                   | 50                   | 10               | 9            |
| Número de golos sofridos | 49                   | 51                   | 5                | 10           |
| Diferença de golos       | 14                   | -1                   | 5                | -1           |

Dos 34 jogos, metade foram disputados em casa, com 9 vitórias, 4 empates e 4 derrotas. Os 17 jogos fora de casa resultaram em 7 vitórias, 3 empates e 7 derrotas. A equipa marcou 132 golos e sofreu 115, com uma diferença de golos positiva quando os jogos eram em casa (quadro 5.2).

Quadro 5.2 – Análise geral dos jogos (em casa e fora de casa) do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, nas 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> Fases, nos quartos-de-final e nas Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

|                          | 1. <sup>a</sup> fase |      | 2. <sup>a</sup> fase |      | Quartos-de-final |      | Meias-finais |      |
|--------------------------|----------------------|------|----------------------|------|------------------|------|--------------|------|
|                          | Casa                 | Fora | Casa                 | Fora | Casa             | Fora | Casa         | Fora |
| Número de jogos          | 8                    | 7    | 7                    | 7    | 1                | 1    | 1            | 2    |
| Número de vitórias       | 5                    | 3    | 3                    | 2    | 1                | 1    | 0            | 1    |
| Número de empates        | 1                    | 2    | 2                    | 1    | 0                | 0    | 1            | 0    |
| Número de derrotas       | 2                    | 4    | 2                    | 2    | 0                | 0    | 0            | 1    |
| Número de golos marcados | 38                   | 25   | 29                   | 21   | 5                | 5    | 4            | 5    |
| Número de golos sofridos | 23                   | 26   | 23                   | 28   | 1                | 4    | 4            | 6    |
| Diferença de golos       | 15                   | -1   | 6                    | -7   | 4                | 1    | 0            | -1   |

O número de golos marcados e sofridos foram quase iguais nas 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> fases do campeonato e decorreram em maior número nas 2.<sup>a</sup> partes dos jogos (quadro 5.3). Esta



situação ocorre possivelmente pelo aumento do cansaço físico dos jogadores na 2.<sup>a</sup> parte do jogo, diminuindo a concentração defensiva.

Quadro 5.3 – Análise ofensiva e defensiva do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> Fases do Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

|   | <b>Ofensiva</b>            |                            | <b>Defensiva</b>           |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|   | <b>1.<sup>a</sup> fase</b> | <b>2.<sup>a</sup> fase</b> | <b>1.<sup>a</sup> fase</b> | <b>2.<sup>a</sup> fase</b> |
| Número de jogos com golos marcados                | 15                         | 14                         | ----                       | ----                       |
| Número de golos marcados na 1. <sup>a</sup> parte | 27                         | 21                         | ----                       | ----                       |
| Número de golos marcados na 2. <sup>a</sup> parte | 36                         | 29                         | ----                       | ----                       |
| Número de golos marcados por jogo                 | 4,2                        | 3,6                        | ----                       | ----                       |
| Número de jogos com golos sofridos                | ----                       | ----                       | 13                         | 13                         |
| Número de golos sofridos na 1. <sup>a</sup> parte | ----                       | ----                       | 19                         | 21                         |
| Número de golos sofridos na 2. <sup>a</sup> parte | ----                       | ----                       | 30                         | 30                         |
| Número de golos sofridos por jogo                 | ----                       | ----                       | 3,8                        | 3,9                        |

Nos quartos-de-final do campeonato distrital o número de golos marcados por jogo foi de 4,5 e os sofridos 2,5. Nas meias-finais o número de golos marcado por jogo foi de 3 e o número de golos sofridos foi de 3,3. (quadro 5.4).

Quadro 5.4 – Análise ofensiva e defensiva do escalão sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros, nos Quartos-de-final e Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

|                                    | <b>Ofensiva</b>         |                     | <b>Defensiva</b>        |                     |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
|                                    | <b>Quartos-de-final</b> | <b>Meias-finais</b> | <b>Quartos-de-final</b> | <b>Meias-finais</b> |
| Número de jogos com golos marcados | 2                       | 3                   | ----                    | ----                |
| Número de golos marcados           | 9                       | 9                   | ----                    | ----                |
| Número de golos marcados por jogo  | 4,5                     | 3                   | ----                    | ----                |
| Número de jogos com golos sofridos | ----                    | ----                | 2                       | 3                   |
| Número de golos sofridos           | ----                    | ----                | 5                       | 10                  |
| Número de golos sofridos por jogo  | ----                    | ----                | 2,5                     | 3,3                 |

A presença da equipa na Taça de Futsal da Associação de Futebol de Lisboa em 2 jogos foi marcada por 1 vitória e 1 derrota, com um total de 6 golos marcados e 9 sofridos.

## 5.2 Jogadores

O número total de jogadores da equipa foram 18, sendo que cinco eram do escalão júnior e jogaram em poucos jogos.

Dois dos guarda-redes jogaram mais de 14 jogos durante todo o campeonato, enquanto o terceiro guarda-redes só jogou 3 vezes. Os fixos/alas jogaram mais de 30 jogos com um total de 22 golos e com 19 cartões amarelos. Dois alas jogaram mais de 32 jogos e marcaram 32 golos. Todos os alas/pivots jogaram mais de 28 jogos e marcaram 64 golos. Foram também estes jogadores que tiveram mais cartões amarelos e vermelhos (quadro 5.5).

Quadro 5.5 – Número de jogos (J), golos marcados (G), cartões amarelos (A) e vermelhos (V) do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros no Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

| <b>Posição</b> | <b>Nome</b>        | <b>J</b> | <b>G</b> | <b>A</b> | <b>V</b> |
|----------------|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| Guarda Redes   | João Gomes         | 3        | 0        | 0        | 0        |
|                | Daniel Alves       | 19       | 1        | 3        | 0        |
|                | Guilherme Carvalho | 14       | 0        | 2        | 1        |
| Universal      | Ricardo Reis       | 6        | 1        | 1        | 0        |
| Fixo/Ala       | Ricardo Pires      | 34       | 15       | 9        | 0        |
|                | David Rosa         | 30       | 7        | 10       | 1        |
| Ala            | Paulo Dona         | 19       | 4        | 0        | 0        |
|                | Ruben Nunes        | 34       | 17       | 7        | 0        |
|                | Ricardo Pereira    | 32       | 15       | 2        | 0        |
|                | André Simões       | 13       | 1        | 0        | 0        |
| Ala/Pivot      | João Telhado       | 28       | 6        | 2        | 0        |
|                | Renato Hortas      | 31       | 23       | 17       | 1        |
|                | Gonçalo Roliz      | 29       | 16       | 11       | 2        |
|                | João Tomás         | 29       | 19       | 5        | 1        |

Na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> Fases do Campeonato Distrital de Futsal, dois guarda-redes jogaram o mesmo número de jogos. Na 1.<sup>a</sup> Fase três jogadores marcaram 10 ou mais golos e na 2.<sup>a</sup> Fase só um jogador marcou 10 golos. Na 2.<sup>a</sup> Fase os jogadores tiveram mais cartões amarelos e relativamente aos cartões vermelhos foram praticamente iguais nas duas Fases (2-3) (quadro 5.6).

Quadro 5.6 – Número de jogos (J), golos marcados (G), cartões amarelos (A) e vermelhos (V) do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> Fases do Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

| Posição         | Nome               | 1. <sup>a</sup> Fase |    |   |   | 2. <sup>a</sup> Fase |    |   |   |
|-----------------|--------------------|----------------------|----|---|---|----------------------|----|---|---|
|                 |                    | J                    | G  | A | V | J                    | G  | A | V |
| Guarda<br>Redes | João Gomes         | 2                    | 0  | 0 | 0 | 1                    | 0  | 0 | 0 |
|                 | Daniel Alves       | 9                    | 0  | 1 | 0 | 6                    | 1  | 2 | 0 |
|                 | Guilherme Carvalho | 5                    | 0  | 2 | 1 | 8                    | 0  | 0 | 0 |
| Universal       | Ricardo Reis       | 0                    | 0  | 0 | 0 | 2                    | 0  | 0 | 0 |
| Fixo/Ala        | Ricardo Pires      | 15                   | 7  | 3 | 0 | 14                   | 3  | 6 | 0 |
|                 | David Rosa         | 15                   | 5  | 3 | 1 | 10                   | 1  | 5 | 0 |
| Ala             | Paulo Dona         | 7                    | 1  | 0 | 0 | 9                    | 3  | 0 | 0 |
|                 | Ruben Nunes        | 15                   | 10 | 1 | 0 | 14                   | 7  | 4 | 0 |
|                 | Ricardo Pereira    | 13                   | 4  | 0 | 0 | 14                   | 8  | 1 | 0 |
|                 | André Simões       | 0                    | 0  | 0 | 0 | 9                    | 1  | 0 | 0 |
| Ala/Pivot       | João Telhado       | 15                   | 3  | 1 | 0 | 11                   | 3  | 1 | 0 |
|                 | Renato Hortas      | 14                   | 12 | 9 | 0 | 14                   | 10 | 5 | 0 |
|                 | Gonçalo Roliz      | 11                   | 8  | 3 | 1 | 13                   | 5  | 5 | 1 |
|                 | João Tomás         | 15                   | 13 | 2 | 0 | 9                    | 1  | 3 | 1 |

Nos Quartos-de-final só cinco jogadores marcaram golos e nas Meias-finais foram seis os marcadores. O número de cartões amarelos nos Quartos-de-final e nas Meias-finais foram praticamente iguais (6-5) e só foi apresentado um cartão vermelho nas Meias-finais a um jogador/pivot (quadro 5.7).

Quadro 5.7 – Número de jogos (J), golos marcados (G), cartões amarelos (A) e vermelhos (V) do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros nos Quartos-de-final e nas Meias-finais do Campeonato Distrital de Futsal 1.<sup>a</sup> Divisão Honra, na época 2015/2016.

| Posição         | Nome               | Quartos-de-final |   |   |   | Meias-finais |   |   |   |
|-----------------|--------------------|------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|
|                 |                    | J                | G | A | V | J            | G | A | V |
| Guarda<br>Redes | João Gomes         | 0                | 0 | 0 | 0 | 0            | 0 | 0 | 0 |
|                 | Daniel Alves       | 1                | 0 | 0 | 0 | 3            | 0 | 0 | 0 |
|                 | Guilherme Carvalho | 1                | 0 | 0 | 0 | 0            | 0 | 0 | 0 |
| Universal       | Ricardo Reis       | 1                | 0 | 0 | 0 | 3            | 1 | 1 | 0 |
| Fixo/Ala        | Ricardo Pires      | 2                | 4 | 0 | 0 | 3            | 1 | 0 | 0 |
|                 | David Rosa         | 2                | 0 | 1 | 0 | 3            | 1 | 1 | 0 |
| Ala             | Paulo Dona         | 0                | 0 | 0 | 0 | 3            | 0 | 0 | 0 |
|                 | Ruben Nunes        | 2                | 0 | 2 | 0 | 3            | 0 | 0 | 0 |
|                 | Ricardo Pereira    | 2                | 2 | 0 | 0 | 3            | 1 | 1 | 0 |
|                 | André Simões       | 2                | 0 | 0 | 0 | 2            | 0 | 0 | 0 |
| Ala/Pivot       | João Telhado       | 2                | 0 | 0 | 0 | 0            | 0 | 0 | 0 |
|                 | Renato Hortas      | 2                | 1 | 2 | 0 | 1            | 0 | 1 | 1 |
|                 | Gonçalo Roliz      | 2                | 1 | 1 | 0 | 3            | 2 | 2 | 0 |
|                 | João Tomás         | 2                | 2 | 0 | 0 | 3            | 3 | 0 | 0 |

## Conclusões

Ao concluir este relatório realço como muito importante a aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a parte escolar da minha licenciatura e do meu mestrado na prática de treinador de um clube de futsal, nomeadamente com a equipa sénior do Clube de Futebol de Sassoeiros.

As tarefas de um treinador são complexas e interligadas entre si. Desde o planeamento, a periodização, o modelo de jogo, os exercícios padrão e todo o acompanhamento técnico dos jogadores são tarefas que competem ao treinador.

O escalão sénior de futsal do CFS tinha objetivos sequenciais e de estrutura da equipa, faseados, nomeadamente a classificação para a 2.ª fase de apuramento no Campeonato Distrital de Futsal 1.ª Divisão Honra, classificação nos quatro primeiros lugares na 2.ª fase de apuramento de campeão e ganhar a final para subir de divisão. Dos três objetivos só o primeiro foi atingido pois a equipa a partir da 11.ª jornada da 1.ª fase esteve sempre nos lugares que lhe deram acesso à 2.ª fase. Este lugar foi atingido porque a equipa deu sinais de crescimento ao longo desta fase.

O segundo objetivo não foi atingido por um lugar na classificação, em virtude de na 2.ª fase os jogadores terem sofrido algumas lesões que prejudicaram o rendimento da equipa. Ao ficar em 5.º lugar na 1.ª fase, a equipa teve como adversária, logo no início dos playoffs, uma equipa teoricamente mais difícil (Fonte Santense). Mesmo assim a equipa conseguiu ultrapassar esta dificuldade, qualificando-se para as meias-finais onde defrontou o Estoril, equipa tradicionalmente bastante forte.

Manter a base de jogadores da época anterior, oriundos da formação e promover novos atletas juniores, nomeadamente do 3.º ano, foram os objetivos da estrutura que foram atingidos, pois nenhum jogador saiu do CFS e quatro atletas do escalão júnior treinaram com a equipa a partir de janeiro. No entanto, estes jogadores praticamente não participaram nos jogos.

Apesar dos objetivos sequenciais não terem sido todos atingidos, para o CFS foi uma época com alguns pontos positivos, pois conseguiu recuperar do 11.º lugar, na 1.ª fase do campeonato.

A equipa era formada por jogadores jovens, embora com níveis técnicos considerados médios a bom. A experiência adquirida pelos jogadores não foi suficiente para ultrapassar momentos de jogo mais difíceis em termos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

O jogo de futsal requer jogadores com elevada velocidade de execução e de reação, características existentes na maior parte dos jogadores da equipa. No entanto a relação remates/golos foi baixa em praticamente todos os jogos, pelo que os exercícios com o objetivo de melhorar a finalização deveriam ter sido mais treinados.

O modelo de jogo definido no início da época sofreu algumas alterações em função dos resultados que iam sendo alcançados, mas tendo sempre em atenção os objetivos da equipa. As sessões de treino eram organizadas de forma que os níveis de intensidade fossem elevados para simular o nível da competição. No início da época, notou-se que os novos elementos da equipa tiveram mais dificuldade em entrar no modelo de jogo do que aqueles que já vinham do ano anterior, mais familiarizados com o mesmo. A informação passada aos jogadores era de forma a ser percebida e assimilada corretamente pelos jogadores.

No período competitivo, no treino de segunda-feira iniciava-se com uma sessão em sala onde se visionava o último jogo e eram apresentados os pontos fracos e fortes da próxima equipa adversária. Este período do treino era muito importante pela troca de opiniões entre os jogadores e o treinador, ficando comprometidos os jogadores para seguirem as ideias da equipa técnica, tendo em vista o objetivo da competição e a equipa adversária.

A intervenção do treinador durante os jogos era sempre muito assertiva e os jogadores baseavam-se muito nessa ajuda, para que os princípios do modelo de jogo fossem seguidos, de forma a poder utilizar o rendimento de cada jogador em prol da equipa.

A aplicação da psicologia no treino desportivo tem nos últimos anos sido muito utilizada pois pode ajudar o treinador a compreender, avaliar e modificar a conduta do jogador e a conduta desportiva. A utilização da psicologia no treino ajuda a influenciar as variáveis psicológicas que afetam o rendimento dos jogadores, com o objetivo de melhorar o rendimento individual e da equipa durante os treinos e durante a competição. Segundo Batista (2005) é possível intervir com atividades para melhorar a coesão da equipa, a perceção e atenção, a tomada de decisão e a concentração. No futuro seria bom que a equipa pudesse beneficiar do apoio de um psicólogo para ajudar na definição de um treino integrado e poderia também ensinar os jogadores a controlar a ansiedade e o nervosismo em jogos decisivos ou nos momentos decisivos dos jogos.

## Bibliografia

- Afonso, R. & Pinheiro, V. (2011). Modelo de Periodização Convencionais e Contemporâneos. Lecturas: Educación Física y Deportes, *Revista Digital. Buenos Aires*, Año 16, Nº159, Agosto de 2011 (<http://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-comtemporaneos.htm>).
- Barbero, J.G. (2002). Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardíaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala. Tese de Doutoramento. Universidade de Granada.
- Batista, F. (2005). Aspectos psicológicos no futsal através do treino integrado. Curso nível III . Rio Maior. (<http://www.ada-net.org/fbatista/artigos/2.4.pdf>).
- Braz, J.G. (2006). Organização do Jogo e do Treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brazil. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Casarin, R.V. & Oliveira, R. (2010). Periodização táctica: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. *Revista Digital. Buenos Aires*, Año 15, Nº144, Mayo de 2010. (<http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>).
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do Jogo*. Centro de Estudos de Futebol. Faculdade de Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3.<sup>a</sup> edição. 603 pp.
- Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Visão e contextos. 3.<sup>a</sup> edição.
- Cavaleiro, R. (2010). Parametrização das estruturas tácticas do jogo de futsal. Estudo comparativo em um jogo da fase de grupos com um jogo da final de um campeonato europeu. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Claudino, R. (1993). *Observação em pedagogia – elaboração de um sistema de observação e a sua aplicação pedagógica a jogos desportivos colectivos*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

- Costa, I., Greco, P., Garpanta, J., Costa, V. & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, volume 9, número 2: 41-60.
- Ferrão, N.M.C. (2003). *Planeamento do treino. Modelo de periodização no hóquei em patins*. Faculdade de Motricidade Humana. 4º mestrado - Treino de alto rendimento, 33pp.
- Gamble, P. (2006). Periodization of training for team sports athletes. *Strength and Conditioning Journal*. 28 (5), 56-66.
- Garganta, J. (1996). *A análise do jogo em Futebol: Percurso evolutivo e tendências*. Actas das II Jornadas de CEJD. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol: um estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Universidade do Porto, 1997.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos Jogos Desportivos Coletivos: Uma preocupação comum ao Treinador e ao Investigador. *Horizonte*, XIV (83), 7-14.
- Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos colectivos. In J. Garganta (Ed.). *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. FADEUP.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1 (1), 57-64.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol – uma conceção para a formação*. Braga: Edições APPACDM.
- Lopez, V. (2007). El entrenamiento táctico según Venancio López. *Revista Profesional de Futbol e Futbol-Sala*. 5, 26-36.
- Lovisol, H. (2009). Competição, cooperação e regulações. In: Lovisol, Hugo; Sitger, M. *Esporte de rendimento e esporte na escola*. Campinas, SP: Autores associados, p. 211-217.
- Morais, A.P.C. (2011). Zambujeira e Serra do Calvo – Uma equipa júnior de futsal em evolução. Relatório de estágio para Grau de Mestre. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa.
- Muniz, I.B. (2010). A experiência da derrota no esporte contemporâneo. EFDeportes.com, *Revista digital*. Buenos Aires, Año 15, N.º 147, Agosto.

(<http://www.efdeportes.com/efd147/a-experiencia-da-derrota-no-esporte-contemporaneo.htm>).

Navarro, A.C. & Almeida, R. (2008). *Futsal*. São Paulo: Phorte Editora.

Novaes, R.B., Rigon, T.A. & Dantas, L.E.P.B.T. (2014). Modelo de jogo de futsal e subsídios para o ensino. *Movimento*, Porto Alegre, 20 (3), 1039-1060.

Oliveira, D.M.N. de, Romcy, D.M.L & Balzano, O.N. (2010). Programa de treinamento tático defensivo no futsal através de jogos condicionados. Parte II. EFDeportes.com, *Revista Digital - Buenos Aires*, Ano 15, n.º 148, Septiembre  
(<http://www.efdeportes.com/efd148/treinamento-tatico-defensivo-no-futsal-ii.htm>).

Pereira, B., Venturim, F. & Miglinas, L. (2009). Modelos de periodização: uma breve revisão. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138 - Noviembre de 2009*  
(<http://www.efdeportes.com/efd138/modelos-de-periodizacao.htm>).

Ré, A.N. (2008). Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens. *Revista Digital de Educación Física Deportes* (127).  
(<http://www.efdeportes.com/efd127/caracteristicas-do-futebol-e-do-futsal.htm>)

Ribeiro, P. (2009). A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Rigueira, J.E., Viana, A.R. (1981). *Futebol prático: preparação física, técnica e tática*. Viçosa: Universidade Federal de Viçosa.

Romano, J.C. (2007). Fundamentos Teórico-Práticos do Aquecimento no Futsal. Retirado em dezembro 1, 2016 da World Wide Web: <http://www.futsalcoach.com>.

Rubio, K. (2006). O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. *Psicologia & Sociedade. Psicol. Soc.* V. 18 n.º 1 Porto Alegre jan./abr.

Saad, M. (1997). Futsal: iniciação técnica e tática: sugestões para organizar sua equipe. Santa Maria: Ed. da UFSM.

Santos, A.J.A. (2012). Planeamento e operacionalização de uma época desportiva – Juniores ‘A’ femininos Leões Porto Salvo. Relatório de Estágio para o Grau de Mestre. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Santos, F.J.L. (2010). Comunicação do Treinador de Futebol em Competição. Análise Comparativa do Comportamento de Instrução em Treinadores de Jovens e Treinadores de Séniores. Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto,



Especialização em Treino Desportivo. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém.

Souza, P.R. (2002). Validação de teste para avaliar a capacidade de tomada de decisão e o conhecimento declarativo em situações de ataque no Futsal. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte.

Teodorescu L (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte, Lisboa.

## Anexo 1



**Clube de Futebol de Sassoeiros**

### **REGULAMENTO INTERNO**

#### **1. INTRODUÇÃO**

Destina-se o presente **REGULAMENTO INTERNO** a definir as relações entre os Atletas e o Clube, atendendo a que se pretende que a prática desportiva represente para os atletas e praticantes das modalidades existentes no **Clube de Futebol de Sassoeiros** um complemento da sua formação social. Contudo, não se pode perder de vista o carácter competitivo da prática desportiva, nem as normas de interesse colectivo nas acções de equipa.

Assim, para além do comportamento social que se exige do Atleta, dentro e fora do recinto desportivo, como representante do Clube, será de salientar o aspecto colectivista, não sendo pois de aceitar quaisquer atitudes que conduzam a uma diminuição do espírito de trabalho em grupo, que deve ser apanágio de uma equipa.

O presente regulamento aplica-se a todas as modalidades do Clube, com as adaptações necessárias ao facto de se tratar de modalidades que utilizem a nave desportiva principal, o ginásio, outras instalações do CFS ou instalações estranhas ao Clube, assim como ao escalão etário.

#### **2. DEVERES DO CLUBE**

- a. Garantir o cumprimento de todos os acordos efectuados entre o Clube e o Atleta.
- b. Fornecer o material considerado indispensável para treinos e jogos ou exposições desportivas que esteja previamente definido ser da responsabilidade do **Clube de Futebol de Sassoeiros**.
- c. Disponibilizar todo o apoio e assistência médica ao Atleta, no âmbito do respectivo seguro desportivo obrigatório, em termos de lesões e consequentes recuperações, desde que tenham ocorrido em representação do Clube. A responsabilidade do Clube limita-se aos valores de plafond de cada um dos seguros, ficando da exclusiva responsabilidade dos atletas o pagamento de franquias, de taxas moderadoras e dos valores que ultrapassem o plafond do seguro aplicável.
- d. Apoiar o Atleta em termos de jogos e treinos, para o bom desenvolvimento na produção de jogo/actuação desportiva e prestígio do Clube.
- e. Proteger o bom-nome do Atleta na representação do Clube.

#### **3. DEVERES DO ATLETA**

- a. Ser sócio do **Clube de Futebol de Sassoeiros** e ter as quotas em dia, sem as quais não é permitida a prática desportiva.
- b. Estar em dia com o pagamento indispensável das mensalidades, sem as quais não é permitida a prática desportiva.
- c. Representar condignamente, em todas as ocasiões, o **Clube de Futebol de Sassoeiros** dentro e fora das instalações desportivas, sempre que em representação do Clube.
- d. Cumprir integralmente os programas de actividades elaborados pelos Treinadores e Direcção no âmbito dos acordos efectuados entre o Clube e o Atleta.
- e. Ser responsável pelo material e equipamento desportivo que lhe é entregue durante a época, até este ser devolvido, seja em ambiente de treino ou de jogo. O desvio de qualquer material disponibilizado pelo **Clube de Futebol de Sassoeiros** será considerado uma violação deste **REGULAMENTO INTERNO**.
- f. Evitar fora da actividade normal da equipa, na medida do humanamente possível, qualquer tipo de actividade desportiva que implique desgaste físico, sem que tenha sido obtida a devida autorização por parte da Equipa Técnica. Este ponto diz especialmente respeito a eventuais actividades desportivas físicas de lazer imediatamente anteriores a treinos e jogos.
- g. Comunicar imediatamente à Equipa Técnica qualquer tipo de lesão, doença e/ou toma de medicação que possa afectar o desempenho desportivo.
- h. Cumprir integralmente qualquer tipo de tratamento prescrito pela Equipa Médica do Clube, desde que devidamente fundamentada, ou por outros profissionais de Saúde consultados a pedido do Clube ou no seguimento de processos relacionados com as apólices de seguro desportivo contratadas pelo **Clube de Futebol de Sassoeiros**.
- i. Ser responsável e educado na utilização das instalações do Clube e dos clubes visitados, enquanto representante do **Clube de Futebol de Sassoeiros**.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**

#### **4. DISCIPLINA**

- Qualquer atitude dos Atletas considerada incorrecta para com colegas, adversários, treinadores, dirigentes, agentes desportivos, membros das forças de segurança ou público em geral será passível de procedimento disciplinar.
- As sanções disciplinares aprovadas pelos representantes oficiais designados do **Clube de Futebol de Sassoeiros** poderão ir de uma simples repreensão à suspensão das actividades ou mesmo até à expulsão do Clube.
- As faltas a treinos terão de ser justificadas, em tempo útil, junto da Equipa Técnica ou de qualquer dirigente nomeado. A falta de justificação será passível de eventuais ausências em convocatórias para treinos e/ou jogos.
- As faltas injustificadas a jogos/provas serão passíveis de procedimento disciplinar e possível suspensão.
- As faltas a jogos/provas terão de ser justificadas, em tempo útil, junto da Equipa Técnica ou de qualquer dirigente nomeado.
- Na existência de multas pecuniárias aplicadas ao próprio **Clube de Futebol de Sassoeiros** ou a Atletas, Técnicos, Dirigentes ou outros Agentes ligados ao Clube, decorrentes de actos censuráveis, a Direcção reserva-se o direito de poder imputar esses custos na totalidade ou parcialmente ao(s) agente(s) desportivo(s) que provocaram a situação alvo da penalização.

#### **5. DISPOSIÇÕES GERAIS**

- Nos dias de jogos/provas desportivas só poderão permanecer no balneário e zonas circundantes os Atletas, a Equipa Técnica, seccionistas e delegados do Clube, Fisioterapeuta e excepcionalmente elementos dos Corpos Sociais do Clube, assim como qualquer outro elemento devidamente autorizado.
- Quando se verificarem deslocações em grupo (viagens a jogo/participação em prova desportiva), não é permitido, a nenhum elemento da comitiva, fumar ou consumir álcool no interior do meio de transporte.
- Os Atletas não convocados deverão, na medida dos possíveis, assistir aos jogos/provas que se realizem em casa.
- É proibida a utilização de pulseiras, brincos, fios e afins nos treinos e jogos/provas das modalidades de Pavilhão.
- É proibido o consumo de estupefacientes ou qualquer outro tipo de substâncias passíveis de alterar o comportamento, discernimento ou rendimento físico.

#### **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A aceitação do presente **REGULAMENTO INTERNO** é indispensável para a integração de qualquer Atleta em equipas/modalidades que representem o **Clube de Futebol de Sassoeiros**.

Após a aceitação deste regulamento de conduta por parte dos Atletas, o mesmo entrará automaticamente em vigor.

No caso dos atletas com menos de 18 anos, este **Regulamento Interno** deve ser assinado por um dos encarregados de educação.

Sassoeiros, 15 de Julho de 2015

Nome do Atleta: .....

Modalidade/Equipa: .....

Assinatura: .....

## **Anexo 2**

João Miguel Saraiva Ferreira – Relatório Final de Estágio no Escalão Sénior de Futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros – Época desportiva 2015/2016



CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

Futsal Seniores 2015/2016

Jornada nº \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

1ª PARTE

| Nº              | Jogador    | Tempo        |       | Passes Errados       |               | Recuperações de Bola   |               | Perdas de bola         |               | Faltas         |                        | Cartões        |                 | Assistências |               | Remates              |                    |                  |                  |                   |                 |                  |                | Livres 10 Metros |            | Penalties  |            |
|-----------------|------------|--------------|-------|----------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|----------------|------------------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|------------|------------|------------|
|                 |            | Substituição | Total | M.C. Defensivo       | M.C. Ofensivo | M.C. Defensivo         | M.C. Ofensivo | M.C. Defensivo         | M.C. Ofensivo | Sofrida        | Cometida               | Amarelos       | Vermelho        | C/golo       | S/golo        | À baliza Dentro Área | À baliza Fora Área | Fora Dentro Área | Fora Fora Área   | Poste Dentro Área | Poste Fora Área | Golo Dentro Área | Golo Fora Área | Golos            | Falhado    | Golos      | Falhado    |
| 2               | Pauleta    |              |       | Pauleta              | Pauleta       | Pauleta                | Pauleta       | Pauleta                | Pauleta       | Pauleta        | Pauleta                | Pauleta        | Pauleta         | Pauleta      | Pauleta       | Pauleta              | Pauleta            | Pauleta          | Pauleta          | Pauleta           | Pauleta         | Pauleta          | Pauleta        | Pauleta          | Pauleta    | Pauleta    | Pauleta    |
| 4               | Andrézinho |              |       | Andre                | Andre         | Andre                  | Andre         | Andre                  | Andre         | Andre          | Andre                  | Andre          | Andre           | Andre        | Andre         | Andre                | Andre              | Andre            | Andre            | Andre             | Andre           | Andre            | Andre          | Andre            | Andre      | Andre      | Andre      |
| 5               | Rosa       |              |       | Rosa                 | Rosa          | Rosa                   | Rosa          | Rosa                   | Rosa          | Rosa           | Rosa                   | Rosa           | Rosa            | Rosa         | Rosa          | Rosa                 | Rosa               | Rosa             | Rosa             | Rosa              | Rosa            | Rosa             | Rosa           | Rosa             | Rosa       | Rosa       | Rosa       |
| 7               | Pires      |              |       | Pires                | Pires         | Pires                  | Pires         | Pires                  | Pires         | Pires          | Pires                  | Pires          | Pires           | Pires        | Pires         | Pires                | Pires              | Pires            | Pires            | Pires             | Pires           | Pires            | Pires          | Pires            | Pires      | Pires      | Pires      |
| 8               | João Tomás |              |       | João                 | João          | João                   | João          | João                   | João          | João           | João                   | João           | João            | João         | João          | João                 | João               | João             | João             | João              | João            | João             | João           | João             | João       | João       | João       |
| 9               | Rolis      |              |       | Rolis                | Rolis         | Rolis                  | Rolis         | Rolis                  | Rolis         | Rolis          | Rolis                  | Rolis          | Rolis           | Rolis        | Rolis         | Rolis                | Rolis              | Rolis            | Rolis            | Rolis             | Rolis           | Rolis            | Rolis          | Rolis            | Rolis      | Rolis      | Rolis      |
| 10              | Bernardo   |              |       | Bernardo             | Bernardo      | Bernardo               | Bernardo      | Bernardo               | Bernardo      | Bernardo       | Bernardo               | Bernardo       | Bernardo        | Bernardo     | Bernardo      | Bernardo             | Bernardo           | Bernardo         | Bernardo         | Bernardo          | Bernardo        | Bernardo         | Bernardo       | Bernardo         | Bernardo   | Bernardo   | Bernardo   |
| 11              | Telhado    |              |       | Telhado              | Telhado       | Telhado                | Telhado       | Telhado                | Telhado       | Telhado        | Telhado                | Telhado        | Telhado         | Telhado      | Telhado       | Telhado              | Telhado            | Telhado          | Telhado          | Telhado           | Telhado         | Telhado          | Telhado        | Telhado          | Telhado    | Telhado    | Telhado    |
| 13              | Renato     |              |       | Renato               | Renato        | Renato                 | Renato        | Renato                 | Renato        | Renato         | Renato                 | Renato         | Renato          | Renato       | Renato        | Renato               | Renato             | Renato           | Renato           | Renato            | Renato          | Renato           | Renato         | Renato           | Renato     | Renato     | Renato     |
| 14              | Ruben      |              |       | Ruben                | Ruben         | Ruben                  | Ruben         | Ruben                  | Ruben         | Ruben          | Ruben                  | Ruben          | Ruben           | Ruben        | Ruben         | Ruben                | Ruben              | Ruben            | Ruben            | Ruben             | Ruben           | Ruben            | Ruben          | Ruben            | Ruben      | Ruben      | Ruben      |
| 15              | Ricardinho |              |       | Ricardinho           | Ricardinho    | Ricardinho             | Ricardinho    | Ricardinho             | Ricardinho    | Ricardinho     | Ricardinho             | Ricardinho     | Ricardinho      | Ricardinho   | Ricardinho    | Ricardinho           | Ricardinho         | Ricardinho       | Ricardinho       | Ricardinho        | Ricardinho      | Ricardinho       | Ricardinho     | Ricardinho       | Ricardinho | Ricardinho | Ricardinho |
| 17              | Reis       |              |       | Reis                 | Reis          | Reis                   | Reis          | Reis                   | Reis          | Reis           | Reis                   | Reis           | Reis            | Reis         | Reis          | Reis                 | Reis               | Reis             | Reis             | Reis              | Reis            | Reis             | Reis           | Reis             | Reis       | Reis       | Reis       |
| 19              | Viegas     |              |       | Viegas               | Viegas        | Viegas                 | Viegas        | Viegas                 | Viegas        | Viegas         | Viegas                 | Viegas         | Viegas          | Viegas       | Viegas        | Viegas               | Viegas             | Viegas           | Viegas           | Viegas            | Viegas          | Viegas           | Viegas         | Viegas           | Viegas     | Viegas     | Viegas     |
| Guarda - Redes  |            | Tempo        |       | Passes Errados (Pés) |               | Reposição Errada (Mão) |               | Intercepções           |               | Defesas        |                        |                |                 |              |               | Remates              |                    |                  | Livres 10 Metros |                   |                 | Penalties        |                |                  |            |            |            |
|                 |            | Substituição | Total | M.C. Defensivo       | M.C. Ofensivo | M.C. Defensivo         | M.C. Ofensivo | Saídas de baliza (pés) | Mios Alta Esq | Mios Alta Dta. | Mio Baixa (Mios - Pés) | Mios Baixa Esq | Mios Baixa Dta. | Saída Baliza | pés Baixa Esq | pés Baixa Dta.       | Fora               | Poste            | Golo Sofrido     | Golos             | Defesa          | Fora             | Golos          | Defesa           | Fora       |            |            |
| 1               | Txiço      |              |       | Txiço                | Txiço         | Txiço                  | Txiço         | Txiço                  | Txiço         | Txiço          | Txiço                  | Txiço          | Txiço           | Txiço        | Txiço         | Txiço                | Txiço              | Txiço            | Txiço            | Txiço             | Txiço           | Txiço            | Txiço          | Txiço            | Txiço      | Txiço      |            |
| 12              | Danny      |              |       | Danny                | Danny         | Danny                  | Danny         | Danny                  | Danny         | Danny          | Danny                  | Danny          | Danny           | Danny        | Danny         | Danny                | Danny              | Danny            | Danny            | Danny             | Danny           | Danny            | Danny          | Danny            | Danny      | Danny      |            |
| 22              | Gui        |              |       | Gui                  | Gui           | Gui                    | Gui           | Gui                    | Gui           | Gui            | Gui                    | Gui            | Gui             | Gui          | Gui           | Gui                  | Gui                | Gui              | Gui              | Gui               | Gui             | Gui              | Gui            | Gui              | Gui        | Gui        |            |
| MARC DO MARCADO |            |              |       |                      |               |                        |               |                        |               |                |                        |                |                 |              |               |                      |                    |                  |                  |                   |                 |                  |                |                  |            |            |            |

João Miguel Saraiva Ferreira – Relatório Final de Estágio no Escalão Sénior de Futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros – Época desportiva 2015/2016



CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

Futsal Seniores 2015/2016

Jornada nº \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª PARTE

| Nº                   | Jogador    | Tempo        |       | Passes Errados       |               | Recuperações de Bola   |               | Perdas de bola         |               | Faltas         |                         | Cartões        |                 | Assistências |               | Remates              |                    |                  |                  |                   |                 |                  |                | Livres 10 Metros |            | Penalties  |            |
|----------------------|------------|--------------|-------|----------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|------------|------------|------------|
|                      |            | Substituição | Total | M.C. Defensivo       | M.C. Ofensivo | M.C. Defensivo         | M.C. Ofensivo | M.C. Defensivo         | M.C. Ofensivo | Sofrida        | Cometida                | Amarelos       | Vermelho        | C/golo       | S/golo        | À baliza Dentro Área | À baliza Fora Área | Fora Dentro Área | Fora Fora Área   | Poste Dentro Área | Poste Fora Área | Golo Dentro Área | Golo Fora Área | Golos            | Falhado    | Golos      | Falhado    |
| 2                    | Pauleta    |              |       | Pauleta              | Pauleta       | Pauleta                | Pauleta       | Pauleta                | Pauleta       | Pauleta        | Pauleta                 | Pauleta        | Pauleta         | Pauleta      | Pauleta       | Pauleta              | Pauleta            | Pauleta          | Pauleta          | Pauleta           | Pauleta         | Pauleta          | Pauleta        | Pauleta          | Pauleta    | Pauleta    | Pauleta    |
| 4                    | Andrézinho |              |       | Andre                | Andre         | Andre                  | Andre         | Andre                  | Andre         | Andre          | Andre                   | Andre          | Andre           | Andre        | Andre         | Andre                | Andre              | Andre            | Andre            | Andre             | Andre           | Andre            | Andre          | Andre            | Andre      | Andre      | Andre      |
| 5                    | Rosa       |              |       | Rosa                 | Rosa          | Rosa                   | Rosa          | Rosa                   | Rosa          | Rosa           | Rosa                    | Rosa           | Rosa            | Rosa         | Rosa          | Rosa                 | Rosa               | Rosa             | Rosa             | Rosa              | Rosa            | Rosa             | Rosa           | Rosa             | Rosa       | Rosa       | Rosa       |
| 7                    | Pires      |              |       | Pires                | Pires         | Pires                  | Pires         | Pires                  | Pires         | Pires          | Pires                   | Pires          | Pires           | Pires        | Pires         | Pires                | Pires              | Pires            | Pires            | Pires             | Pires           | Pires            | Pires          | Pires            | Pires      | Pires      | Pires      |
| 8                    | João Tomás |              |       | João                 | João          | João                   | João          | João                   | João          | João           | João                    | João           | João            | João         | João          | João                 | João               | João             | João             | João              | João            | João             | João           | João             | João       | João       | João       |
| 9                    | Rolis      |              |       | Rolis                | Rolis         | Rolis                  | Rolis         | Rolis                  | Rolis         | Rolis          | Rolis                   | Rolis          | Rolis           | Rolis        | Rolis         | Rolis                | Rolis              | Rolis            | Rolis            | Rolis             | Rolis           | Rolis            | Rolis          | Rolis            | Rolis      | Rolis      | Rolis      |
| 10                   | Bernardo   |              |       | Bernardo             | Bernardo      | Bernardo               | Bernardo      | Bernardo               | Bernardo      | Bernardo       | Bernardo                | Bernardo       | Bernardo        | Bernardo     | Bernardo      | Bernardo             | Bernardo           | Bernardo         | Bernardo         | Bernardo          | Bernardo        | Bernardo         | Bernardo       | Bernardo         | Bernardo   | Bernardo   | Bernardo   |
| 11                   | Telhado    |              |       | Telhado              | Telhado       | Telhado                | Telhado       | Telhado                | Telhado       | Telhado        | Telhado                 | Telhado        | Telhado         | Telhado      | Telhado       | Telhado              | Telhado            | Telhado          | Telhado          | Telhado           | Telhado         | Telhado          | Telhado        | Telhado          | Telhado    | Telhado    | Telhado    |
| 13                   | Renato     |              |       | Renato               | Renato        | Renato                 | Renato        | Renato                 | Renato        | Renato         | Renato                  | Renato         | Renato          | Renato       | Renato        | Renato               | Renato             | Renato           | Renato           | Renato            | Renato          | Renato           | Renato         | Renato           | Renato     | Renato     | Renato     |
| 14                   | Ruben      |              |       | Ruben                | Ruben         | Ruben                  | Ruben         | Ruben                  | Ruben         | Ruben          | Ruben                   | Ruben          | Ruben           | Ruben        | Ruben         | Ruben                | Ruben              | Ruben            | Ruben            | Ruben             | Ruben           | Ruben            | Ruben          | Ruben            | Ruben      | Ruben      | Ruben      |
| 15                   | Ricardinho |              |       | Ricardinho           | Ricardinho    | Ricardinho             | Ricardinho    | Ricardinho             | Ricardinho    | Ricardinho     | Ricardinho              | Ricardinho     | Ricardinho      | Ricardinho   | Ricardinho    | Ricardinho           | Ricardinho         | Ricardinho       | Ricardinho       | Ricardinho        | Ricardinho      | Ricardinho       | Ricardinho     | Ricardinho       | Ricardinho | Ricardinho | Ricardinho |
| 17                   | Reis       |              |       | Reis                 | Reis          | Reis                   | Reis          | Reis                   | Reis          | Reis           | Reis                    | Reis           | Reis            | Reis         | Reis          | Reis                 | Reis               | Reis             | Reis             | Reis              | Reis            | Reis             | Reis           | Reis             | Reis       | Reis       | Reis       |
| 19                   | Viegas     |              |       | Viegas               | Viegas        | Viegas                 | Viegas        | Viegas                 | Viegas        | Viegas         | Viegas                  | Viegas         | Viegas          | Viegas       | Viegas        | Viegas               | Viegas             | Viegas           | Viegas           | Viegas            | Viegas          | Viegas           | Viegas         | Viegas           | Viegas     | Viegas     | Viegas     |
| Guarda - Redes       |            | Tempo        |       | Passes Errados (Pés) |               | Reposição Errada (Mão) |               | Intercepções           |               | Defesas        |                         |                |                 |              |               | Remates              |                    |                  | Livres 10 Metros |                   |                 | Penalties        |                |                  |            |            |            |
|                      |            | Substituição | Total | M.C. Defensivo       | M.C. Ofensivo | M.C. Defensivo         | M.C. Ofensivo | Saídas de baliza (pés) | Mios Alta Esq | Mios Alta Dta. | Mio Baliza (Mios - Pés) | Mios Baixa Esq | Mios Baixa Dta. | Saída Baliza | pés Baixa Esq | pés Baixa Dta.       | Fora               | Poste            | Golo Sofrido     | Golos             | Defesa          | Fora             | Golos          | Defesa           | Fora       |            |            |
| 1                    | Tóxo       |              |       | Tóxo                 | Tóxo          | Tóxo                   | Tóxo          | Tóxo                   | Tóxo          | Tóxo           | Tóxo                    | Tóxo           | Tóxo            | Tóxo         | Tóxo          | Tóxo                 | Tóxo               | Tóxo             | Tóxo             | Tóxo              | Tóxo            | Tóxo             | Tóxo           | Tóxo             | Tóxo       | Tóxo       | Tóxo       |
| 12                   | Danny      |              |       | Danny                | Danny         | Danny                  | Danny         | Danny                  | Danny         | Danny          | Danny                   | Danny          | Danny           | Danny        | Danny         | Danny                | Danny              | Danny            | Danny            | Danny             | Danny           | Danny            | Danny          | Danny            | Danny      | Danny      | Danny      |
| 22                   | Gui        |              |       | Gui                  | Gui           | Gui                    | Gui           | Gui                    | Gui           | Gui            | Gui                     | Gui            | Gui             | Gui          | Gui           | Gui                  | Gui                | Gui              | Gui              | Gui               | Gui             | Gui              | Gui            | Gui              | Gui        | Gui        | Gui        |
| MARCADOR DO MARCADOR |            |              |       |                      |               |                        |               |                        |               |                |                         |                |                 |              |               |                      |                    |                  |                  |                   |                 |                  |                |                  |            |            |            |

## **Anexo 3**

Quadro 1 – Mesociclo de agosto do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**  
- Futsal -  
2015/2016

**PLANO DE MESOCICLO**

Agosto 2015

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA          | SÁBADO   | DOMINGO           |
|--|---|---|--|-------------------|--|-------------------|
| Data: 17/08 Hora: 21:00  | Data: 18/08 Hora: 21:30   | Data: 19/08 Hora: 21:30   | Data: 20/08 Hora: 21:30  | Data: 21/08 Hora: | Data: 22/08 Hora: 17:00  | Data: 23/08 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Reconhecimento do plantel<br>Jogos reduzidos<br>Capacidades físicas          | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Reconhecimento do plantel<br>Organização defensiva<br>Capacidades físicas | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Reconhecimento do plantel<br>Saídas de pressão<br>Superioridades numéricas<br>Capacidades físicas | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Reconhecimento do plantel<br>Saídas de Pressão/ Esquemas Tácticos<br>Capacidades físicas | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Saídas de pressão<br>Capacidades físicas | <b>Folga</b>      |
| Data: 24/08 Hora: 22:00  | Data: 25/08 Hora:   | Data: 26/08 Hora: 22:00   | Data: 27/08 Hora: 21:00  | Data: 28/08 Hora: | Data: 29/08 Hora: 17:00  | Data: 30/08 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Saídas de pressão<br>Superioridades numéricas<br>Capacidades físicas         | <b>Folga</b>  | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Organização ofensiva 4:0<br>Superioridades numéricas<br>Capacidades físicas                       | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Esquemas tácticos<br>Organização ofensiva 4:0<br>Saídas de Pressão/ Esquemas Tácticos    | <b>Folga</b>      | <b>Jogo Amigável</b>   | <b>Folga</b>      |
| Data: 31/08 Hora: 22:00  |   |   |  |                   |  |                   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br><br>Treino<br><br>Organização ofensiva 4:0 e 3:1<br>Organização defensiva<br>Esquemas tácticos |   |   |  |                   |  |                   |



Quadro 2 - Mesociclo de setembro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



# **Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

## **PLANO DE MESOCICLO**

Setembro 2015

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA            | SÁBADO  | DOMINGO                                     |
|---|-------------------|---|---|---------------------|---|---|
|   | Data: 01/09 Hora: | Data: 02/09 Hora: 22:00   | Data: 03/09 Hora: 21:30   | Data: 04/09 Hora: - | Data: 05/09 Hora:                                       | Data: 06/09 Hora:                           |
|   | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva 3:1<br>Saídas de Pressão/ Esquemas Táticos                             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva 3:1<br>Superioridades Numéricas<br>Organização Defensiva               | <b>Folga</b>        | <b>Folga</b>  | <b>Folga</b>                                |
| Data: 07/09 Hora: 22:00   | Data: 08/09 Hora: | Data: 09/09 Hora: 21:00   | Data: 10/09 Hora: 21:30   | Data: 11/09 Hora: - | Data: 12/09 Hora:                                       | Data: 13/09 Hora: 18:00                     |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Superioridades Numéricas<br>Organização Defensiva | <b>Folga</b>      | <b>Taça de Cascais</b><br><b>2ª Jornada</b>   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva 3:1 e 4x3<br>Organização Defensiva                                     | <b>Folga</b>        | <b>Folga</b>  | <b>Taça de Cascais</b><br><b>3ª Jornada</b> |
| Data: 14/09 Hora: 22:00   | Data: 15/09 Hora: | Data: 16/09 Hora: 22:00   | Data: 17/09 Hora: 21:30   | Data: 18/09 Hora:   | Data: 19/09 Hora: 17:00                                 | Data: 20/09 Hora:                           |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Manutenção da Posse da Bola<br>1x1 na Ala                                 | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Trocadas Defensivas  | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Trocadas Defensivas<br>Superioridades Numéricas                    | <b>Folga</b>        | <b>1ª Jornada</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>                                |
| Data: 21/09 Hora: 22:00   | Data: 22/09 Hora: | Data: 23/09 Hora: 22:00   | Data: 24/09 Hora: 21:30   | Data: 25/09 Hora:   | Data: 26/09 Hora: 21:00                                 | Data: 27/09 Hora:                           |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Trocadas Defensivas<br>Superioridades Numéricas  | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Trocadas Defensivas<br>Superioridades Numéricas<br>Esquemas Táticos | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Trocadas Defensivas<br>Superioridades Numéricas<br>Esquemas Táticos | <b>Folga</b>        | <b>2ª Jornada</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>                                |
| Data: 28/09 Hora: 22:00   | Data: 29/09 Hora: | Data: 30/09 Hora: 22:00   |   |                     |   |   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>5x4 Ofensivo<br>Superioridades Numéricas<br>Esquemas Táticos              | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Superioridades Numéricas   |   |                     |   |   |

Quadro 3 – Mesociclo de outubro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

**PLANO DE MESOCICLO**

Outubro 2015

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA          | SÁBADO                                    | DOMINGO           |
|---|-------------------|--|--|-------------------|---|-------------------|
|   |                   |  | Data: 01/10 Hora: 21:30  | Data: 02/10 Hora: | Data: 03/10 Hora: 17:00                   | Data: 04/10 Hora: |
|   |                   |  | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização ofensiva<br>Superioridades Numéricas   | Folga             | 3ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 05/10 Hora: 22:00   | Data: 06/10 Hora: | Data: 07/10 Hora: 22:00  | Data: 08/10 Hora: 21:30  | Data: 09/10 Hora: | Data: 10/10 Hora: 18:00                   | Data: 11/10 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido/Organização Defensiva | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Superioridades Numéricas                                  | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>Superioridades Numéricas | Folga             | 4ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 12/10 Hora: 21:30   | Data: 13/10 Hora: | Data: 14/10 Hora: 22:00  | Data: 15/10 Hora: 21:30  | Data: 16/10 Hora: | Data: 17/10 Hora: 17:00                   | Data: 18/10 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Finalização/Esquemas táticos<br>Superioridades Numéricas           | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Superioridades Numéricas<br>Organização Defensiva          | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                              | Folga             | 5ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 19/10 Hora: 22:00   | Data: 20/10 Hora: | Data: 21/10 Hora: 22:00  | Data: 22/10 Hora: 21:30  | Data: 23/10 Hora: | Data: 24/10 Hora: 19:00                   | Data: 25/10 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva 5x4<br>Finalização   | Folga             | 4ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 26/10 Hora: 22:00   | Data: 27/10 Hora: | Data: 28/10 Hora: 22:00  | Data: 29/10 Hora: 21:30  | Data: 30/10 Hora: | Data: 31/10 Hora: 17:00                   |                   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Finalização/Esquemas Táticos/Saídas de Pres                        | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos/Saídas de Pres | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Superioridades Numéricas   | Folga             | 5ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra |                   |

Quadro 4 – Mesociclo de novembro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**  
- Futsal -  
2015/2016

**PLANO DE MESOCICLO**

Novembro 2015

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA          | SÁBADO                                     | DOMINGO           |
|---|-------------------|---|---|-------------------|--|-------------------|
|   |                   |   |   |                   |  | Data: 01/11 Hora: |
|   |                   |   |   |                   |  | Folga             |
| Data: 02/11 Hora: 22:00   | Data: 03/11 Hora: | Data: 04/11 Hora: 22:00   | Data: 05/11 Hora: 21:30   | Data: 06/11 Hora: | Data: 07/11 Hora: 18:00                    | Data: 08/11 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização<br>Jogo reduzido/Organização defensiva | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Superioridades Numéricas | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Superioridades Numéricas | Folga             | 8ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra  | Folga             |
| Data: 09/11 Hora: 22:00   | Data: 10/11 Hora: | Data: 11/11 Hora: 22:00   | Data: 12/11 Hora: 21:30   | Data: 13/11 Hora: | Data: 14/11 Hora: 19:00                    | Data: 15/11 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Esquemas Táticos/<br>/Superioridades Numéricas                     | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Temporização e Racionalização                              | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                               | Folga             | Quentas de Final Taça da AFIL              | Folga             |
| Data: 16/11 Hora: 22:00   | Data: 17/11 Hora: | Data: 18/11 Hora: 22:00   | Data: 19/11 Hora: 21:30   | Data: 20/11 Hora: | Data: 21/11 Hora: 17:00                    | Data: 22/11 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Superioridades Numéricas  | Folga             | 9ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra  | Folga             |
| Data: 23/11 Hora: 22:00   | Data: 24/11 Hora: | Data: 25/11 Hora: 22:00   | Data: 26/11 Hora: 21:30   | Data: 27/11 Hora: | Data: 28/11 Hora: 21:30                    | Data: 29/11 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br>/Superioridades Numéricas         | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização - Organização D<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Saídas de Pressão        | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos                                     | Folga             | 10ª Jornada<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 30/11 Hora: 22:00   |                   |   |   |                   |  |                   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização Ofensiva 5x4  |                   |   |   |                   |  |                   |

Quadro 5 – Mesociclo de dezembro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



# **Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

## **PLANO DE MESOCICLO**

Dezembro 2015

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA          | SÁBADO   | DOMINGO           |
|--|-------------------|---|---|-------------------|--|-------------------|
|  | Data: 01/12 Hora: | Data: 02/12 Hora: 22:00   | Data: 03/12 Hora: 21:30   | Data: 04/12 Hora: | Data: 05/12 Hora: 17:00                                  | Data: 06/12 Hora: |
|  | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos         | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva 5x4<br>MPB<br><b>Exercícios Competitivos</b> | <b>Folga</b>      | <b>11ª Jornada</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>      |
| Data: 07/12 Hora: 22:00  | Data: 08/12 Hora: | Data: 09/12 Hora: 22:00   | Data: 10/12 Hora: 21:30   | Data: 11/12 Hora: | Data: 12/12 Hora: 19:00                                  | Data: 13/12 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido                    | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva          | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva 5x4<br>MPB<br>Exercícios Competitivos        | <b>Folga</b>      | <b>12ª Jornada</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>      |
| Data: 14/12 Hora: 22:00  | Data: 15/12 Hora: | Data: 16/12 Hora: 22:00   | Data: 17/12 Hora: 21:30   | Data: 18/12 Hora: | Data: 19/12 Hora: 17:00                                  | Data: 20/12 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva 5x4<br>MPB<br>Exercícios Competitivos                     | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos         | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva        | <b>Folga</b>      | <b>13ª Jornada</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>      |
| Data: 21/12 Hora: 22:00  | Data: 22/12 Hora: | Data: 23/12 Hora: 22:00   | Data: 24/12 Hora:   | Data: 25/12 Hora: | Data: 26/12 Hora:  | Data: 27/12 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização                                     | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos         | <b>Folga</b>  | <b>Folga</b>      | <b>Folga</b>   | <b>Folga</b>      |
| Data: 28/12 Hora: 22:00  | Data: 29/12 Hora: | Data: 30/12 Hora: 22:00   | Data: 31/12 Hora:   |                   |  |                   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB<br>Exercícios Competitivos/Finalização/<br><b>Superioridades Numéricas</b> | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva e 5x4<br>MPB<br><b>Exercícios Competitivos</b> | <b>Folga</b>  |                   |  |                   |

Quadro 6 – Mesociclo de janeiro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

**PLANO DE MESOCICLO**

Janeiro 2016

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA          | SÁBADO   | DOMINGO  |
|---|-------------------|---|---|-------------------|--|--|
|   |                   |   |   | Data: 01/01 Hora: | Data: 02/01 Hora:                                    | Data: 03/01 Hora:                                    |
|   |                   |   |   | Folga             | Folga  | Folga  |
| Data: 04/01 Hora: 22:00   | Data: 05/01 Hora: | Data: 06/01 Hora: 22:00   | Data: 07/01 Hora: 21:30   | Data: 08/01 Hora: | Data: 09/01 Hora: 17:00                              | Data: 10/01 Hora:                                    |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido/Organização Defensiva | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Superioridades Numéricas<br>Recuperações Defensivas<br>Organização Ofensiva 3:1                   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br>/Superioridades Numéricas | Folga             | 14ª Jornada<br><br>Campeonato Divisão de Honra       | Folga  |
| Data: 11/01 Hora: 22:00   | Data: 12/01 Hora: | Data: 13/01 Hora: 22:00   | Data: 14/01 Hora: 21:30   | Data: 15/01 Hora: | Data: 16/01 Hora: 19:00                              | Data: 17/01 Hora:                                    |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br>/Superioridades Numéricas         | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                                       | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                               | Folga             | 15ª Jornada<br><br>Campeonato Divisão de Honra       | Folga  |
| Data: 18/01 Hora: 22:00   | Data: 19/01 Hora: | Data: 20/01 Hora: 22:00   | Data: 21/01 Hora: 21:30   | Data: 22/01 Hora: | Data: 23/01 Hora:                                    | Data: 24/01 Hora: 17:30                              |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Jogo Reduzido/Organização Defensiva  | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Superioridades Numéricas<br>Recuperação Defensiva<br>Organização 3:1                      | Folga             | Folga  | 1ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra |
| Data: 25/01 Hora: 22:00   | Data: 26/01 Hora: | Data: 27/01 Hora: 22:00   | Data: 28/01 Hora: 21:30   | Data: 29/01 Hora: | Data: 30/01 Hora: 17:00                              | Data: 31/01 Hora:                                    |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br>/Superioridades Numéricas         | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br>/Superioridades Numéricas | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Folga             | 2ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga  |

Quadro 7 – Mesociclo de fevereiro do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

**PLANO DE MESOCICLO**

Fevereiro 2016

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA          | SÁBADO  | DOMINGO   |
|---|-------------------|--|--|-------------------|---|---|
| Data: 01/02 Hora: 22:00   | Data: 02/02 Hora: | Data: 03/02 Hora: 22:00  | Data: 04/02 Hora: 21:30  | Data: 05/02 Hora: | Data: 06/02 Hora:   | Data: 07/02 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                       | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                                      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva                                       | <b>Folga</b>      | <b>Folga</b>  | <b>Folga</b>  |
| Data: 08/02 Hora: 22:00   | Data: 09/02 Hora: | Data: 10/02 Hora: 22:00  | Data: 11/02 Hora: 21:30  | Data: 12/02 Hora: | Data: 13/02 Hora: 18:00                                       | Data: 14/02 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido/Organização Defensiva | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva                                       | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>ção/Esquemas Táticos/Superioridades Nu                            | <b>Folga</b>      | <b>3ª Jornada<br/>2ª Fase<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>  |
| Data: 15/02 Hora: 22:00   | Data: 16/02 Hora: | Data: 17/02 Hora: 22:00  | Data: 18/02 Hora: 21:30  | Data: 19/02 Hora: | Data: 20/02 Hora:   | Data: 21/02 Hora: 20:00                                       |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>ção/Esquemas Táticos/Superioridades Nu                             | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br><b>/Superioridades Numéricas</b> | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                                      | <b>Folga</b>      | <b>Folga</b>  | <b>4ª Jornada<br/>2ª Fase<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> |
| Data: 22/02 Hora: 22:00   | Data: 23/02 Hora: | Data: 24/02 Hora: 22:00  | Data: 25/02 Hora: 21:30  | Data: 26/02 Hora: | Data: 27/02 Hora: 18:00                                       | Data: 28/02 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas Táticos/<br><b>/Superioridades Numéricas</b> | <b>Folga</b>      | <b>5ª Jornada<br/>2ª Fase<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>  |
| Data: 29/02 Hora: 22:00   |                   |  |  |                   |   |   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Superioridades Numéricas<br>Recuperação Defensiva<br>Organização Ofensiva 3:1     |                   |  |  |                   |   |   |

Quadro 8 – Mesociclo de março do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



# **Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

## **PLANO DE MESOCICLO**

Março 2016

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA          | SÁBADO  | DOMINGO           |
|--|-------------------|--|---|-------------------|---|-------------------|
|  | Data: 01/03 Hora: | Data: 02/03 Hora: 22:00  | Data: 03/03 Hora: 21:30   | Data: 04/03 Hora: | Data: 05/03 Hora: 20:00                                       | Data: 06/03 Hora: |
|  | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização defensiva                           | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                   | <b>Folga</b>      | <b>6ª Jornada<br/>2ª Fase<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>      |
| Data: 07/03 Hora: 22:00  | Data: 08/03 Hora: | Data: 09/03 Hora: 22:00  | Data: 10/03 Hora: 21:30   | Data: 11/03 Hora: | Data: 12/03 Hora: 17:00                                       | Data: 13/03 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido/ Organização Defensiva | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva                           | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Superioridades Numéricas<br>Recuperação Defensiva<br>Organização Ofensiva 3:1 | <b>Folga</b>      | <b>7ª Jornada<br/>2ª Fase<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>      |
| Data: 14/03 Hora: 22:00  | Data: 15/03 Hora: | Data: 16/03 Hora: 22:00  | Data: 17/03 Hora: 21:30   | Data: 18/03 Hora: | Data: 19/03 Hora: 17:00                                       | Data: 20/03 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização   | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                          | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                   | <b>Folga</b>      | <b>8ª Jornada<br/>2ª Fase<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>Folga</b>      |
| Data: 21/03 Hora: 22:00  | Data: 22/03 Hora: | Data: 23/03 Hora: 22:00  | Data: 24/03 Hora: 21:30   | Data: 25/03 Hora: | Data: 26/03 Hora:   | Data: 27/03 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/ Organização 5x4                        | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização                                    | <b>Folga</b>      | <b>Folga</b>  | <b>Folga</b>      |
| Data: 28/03 Hora: 22:00  | Data: 29/03 Hora: | Data: 30/03 Hora: 22:00  | Data: 31/03 Hora: 21:30   |                   |   |                   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Superioridades Numéricas<br>Recuperação Defensiva<br>Organização Ofensiva 3:1      | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Superioridades Numéricas<br>Recuperação Defensiva<br><b>Organização Ofensiva 3:1</b> | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Táticos                   |                   |   |                   |

Quadro 9 – Mesociclo de abril do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



# **Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

## **PLANO DE MESOCICLO**

Abril 2016

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   | SÁBADO  | DOMINGO           |
|---|-------------------|--|---|--|---|-------------------|
|   |                   |  |   | Data: 01/04 Hora: 21:30                              | Data: 02/04 Hora:                                     | Data: 03/04 Hora: |
|   |                   |  |   | 9ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga   | Folga             |
| Data: 04/04 Hora: 22:00   | Data: 05/04 Hora: | Data: 06/04 Hora: 22:00  | Data: 07/04 Hora: 21:30   | Data: 08/04 Hora:                                    | Data: 09/04 Hora: 21:30                               | Data: 10/04 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido/Organização Defensiva | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização defensiva   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Trocas Defensivas/ Quadrante<br>Saídas de Pressão/ Esquemas Tácticos | Folga  | 10ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 11/04 Hora: 22:00   | Data: 12/04 Hora: | Data: 13/04 Hora: 22:00  | Data: 14/04 Hora: 21:30   | Data: 15/04 Hora:                                    | Data: 16/04 Hora: 17:00                               | Data: 17/04 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Jogo/Esquemas Tácticos/Superioridades Numéricas                    | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Tácticos | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Tácticos                                  | Folga  | 11ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 18/04 Hora: 22:00   | Data: 19/04 Hora: | Data: 20/04 Hora: 22:00  | Data: 21/04 Hora: 21:30   | Data: 22/04 Hora:                                    | Data: 23/04 Hora: 18:00                               | Data: 24/04 Hora: |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização                   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Trocas defensivas/ Quadrante   | Folga  | 12ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra | Folga             |
| Data: 25/04 Hora: 22:00   | Data: 26/04 Hora: | Data: 27/04 Hora: 22:00  | Data: 28/04 Hora: 21:30   | Data: 29/04 Hora:                                    | Data: 30/04 Hora: 17:00                               |                   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Jogo/Esquemas Tácticos/Saídas de Pressão                           | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Defensiva<br>Trocas Defensivas/ Quadrante<br>Saídas de Pressão/ Esquemas Tácticos | Folga  | 13ª Jornada<br>2ª Fase<br>Campeonato Divisão de Honra |                   |



Quadro 10 – Mesociclo de maio do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



**Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

**PLANO DE MESOCICLO**

Maio 2016

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA          | SÁBADO  | DOMINGO   |
|---|-------------------|---|---|-------------------|---|---|
|   |                   |   |   |                   |   | Data: 01/05 Hora:   |
|   |                   |   |   |                   |   | <b>Folga</b>  |
| Data: 02/05 Hora: 22:00   | Data: 03/05 Hora: | Data: 04/05 Hora: 22:00   | Data: 05/05 Hora: 21:30   | Data: 06/05 Hora: | Data: 07/05 Hora: 17:00   | Data: 08/05 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização<br>Jogo reduzido/organização defensiva | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Organização ofensiva<br>Finalização/ Organização defensiva                | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Superioridades Numéricas | <b>Folga</b>      | <b>14ª Jornada</b><br><b>2ª Fase</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b>      | <b>Folga</b>  |
| Data: 09/05 Hora: 22:00   | Data: 10/05 Hora: | Data: 11/05 Hora: 22:00   | Data: 12/05 Hora: 21:30   | Data: 13/05 Hora: | Data: 14/05 Hora: 17:00   | Data: 15/05 Hora: 16:30   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Superioridades Numéricas         | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos               | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos                               | <b>Folga</b>      | <b>1º Jogo</b><br><b>Quartos de final</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>2º Jogo</b><br><b>Quartos de final</b><br><b>Campeonato Divisão de Honra</b> |
| Data: 16/05 Hora: 22:00   | Data: 17/05 Hora: | Data: 18/05 Hora: 22:00   | Data: 19/05 Hora: 21:30   | Data: 20/05 Hora: | Data: 21/05 Hora:   | Data: 22/05 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização  | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização                                | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>MPB - Organização defensiva<br>Finalização/Esquemas táticos                               | <b>Folga</b>      | <b>Folga</b>  | <b>Folga</b>  |
| Data: 23/05 Hora: 22:00   | Data: 24/05 Hora: | Data: 25/05 Hora: 22:00   | Data: 26/05 Hora: 21:30   | Data: 27/05 Hora: | Data: 28/05 Hora:   | Data: 29/05 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Jogo reduzido/organização defensiva                                | <b>Folga</b>      | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Superioridades Numéricas | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas táticos/<br>/Superioridades Numéricas | <b>Folga</b>      | <b>Folga</b>  | <b>Folga</b>  |
| Data: 30/05 Hora: 22:00   | Data: 31/05 Hora: |   |   |                   |   |   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br><br>Finalização<br>Jogo reduzido/organização defensiva                                | <b>Folga</b>      |   |   |                   |   |   |

Quadro 11 – Mesociclo de junho do escalão sénior de futsal do Clube de Futebol de Sassoeiros na época 2015/2016.



# **Clube de Futebol de Sassoeiros**

- Futsal -  
2015/2016

## **PLANO DE MESOCICLO**

Junho 2016

**Escalão: Seniores**

| 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA          | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA          | SÁBADO  | DOMINGO   |
|---|-------------------|---|--|-------------------|---|---|
|   |                   | Data: 01/06 Hora: 22:00   | Data: 02/06 Hora: 21:30  | Data: 03/06 Hora: | Data: 04/06 Hora:   | Data: 05/06 Hora:   |
|   |                   | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Superioridades Numéricas<br><b>Recuperação Defensiva</b>            | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Tácticos                               | Folga             | Folga   | Folga   |
| Data: 06/06 Hora: 22:00   | Data: 07/06 Hora: | Data: 08/06 Hora: 22:00   | Data: 09/06 Hora: 21:30  | Data: 10/06 Hora: | Data: 11/06 Hora:   | Data: 12/06 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização<br>Jogo Reduzido/Organização Defensiva | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Organização Ofensiva<br>Finalização/ Organização Defensiva          | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização/Organização 5x4<br>Finalização/Esquemas tácticos/<br>/Superioridades Numéricas | Folga             | Folga   | Folga   |
| Data: 13/06 Hora: 22:00   | Data: 14/06 Hora: | Data: 15/06 Hora: 22:00   | Data: 16/06 Hora: 21:00  | Data: 17/06 Hora: | Data: 18/06 Hora: 18:00   | Data: 19/06 Hora: 18:00   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Finalização/Esquemas tácticos/<br>/Superioridades Numéricas        | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Tácticos        | <b>1º Jogo<br/>Meias-finais<br/>Campeonato Divisão de Honra</b>  | Folga             | <b>2º Jogo<br/>Meias-finais<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> | <b>3º Jogo<br/>Meias-finais<br/>Campeonato Divisão de Honra</b> |
| Data: 20/06 Hora: 22:00   | Data: 21/06 Hora: | Data: 22/06 Hora: 22:00   | Data: 23/06 Hora: 21:30  | Data: 24/06 Hora: | Data: 25/06 Hora:   | Data: 26/06 Hora:   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização  | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização                          | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização/Esquemas Tácticos                               | Folga             | Folga   | Folga   |
| Data: 27/06 Hora: 22:00   | Data: 28/06 Hora: | Data: 29/06 Hora: 22:00   | Data: 30/06 Hora: 21:30  |                   |   |   |
| Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Finalização/Esquemas Tácticos/<br>/Saídas de Pressão               | Folga             | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>Finalização<br>Finalização/Esquemas Tácticos/<br>/Saídas de Pressão | Pavilhão Clube Futebol de Sassoeiros<br>Treino<br>MPB - Organização Defensiva<br>Finalização   |                   |   |   |

## **Anexo 4**

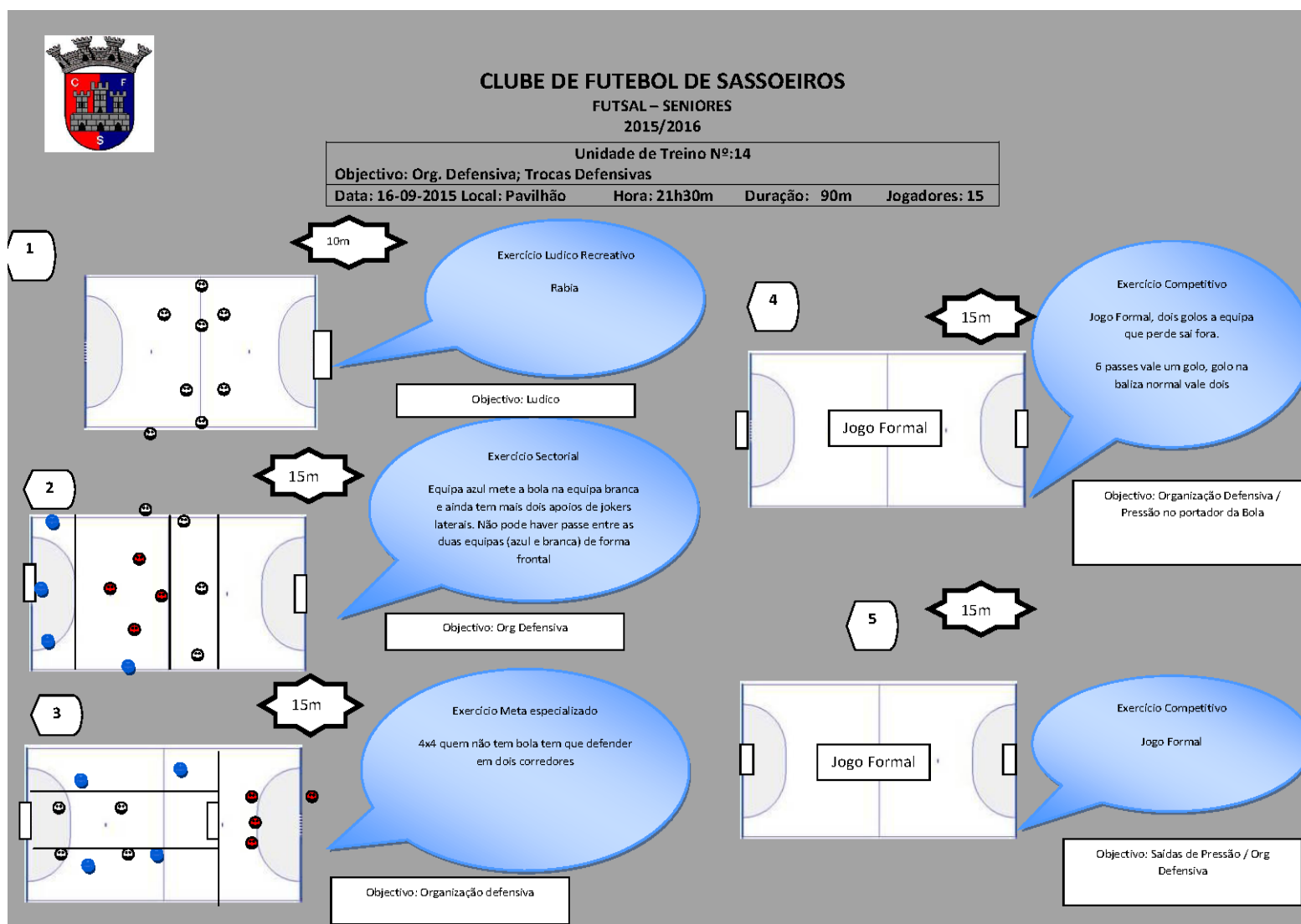


Figura 1 – Esquema da Unidade de Treino n.º 14

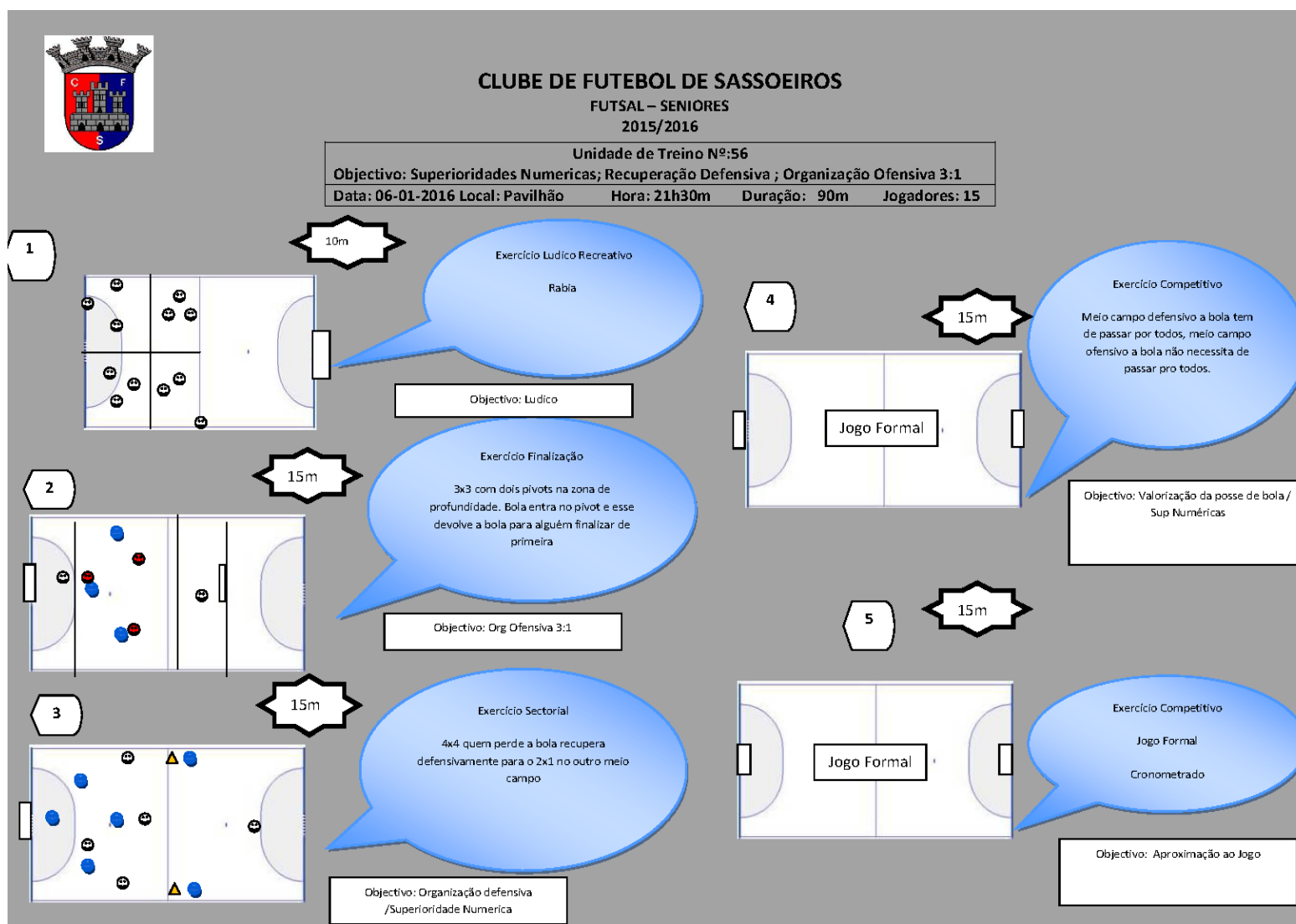


Figura 2 – Esquema da Unidade de Treino n.º 56

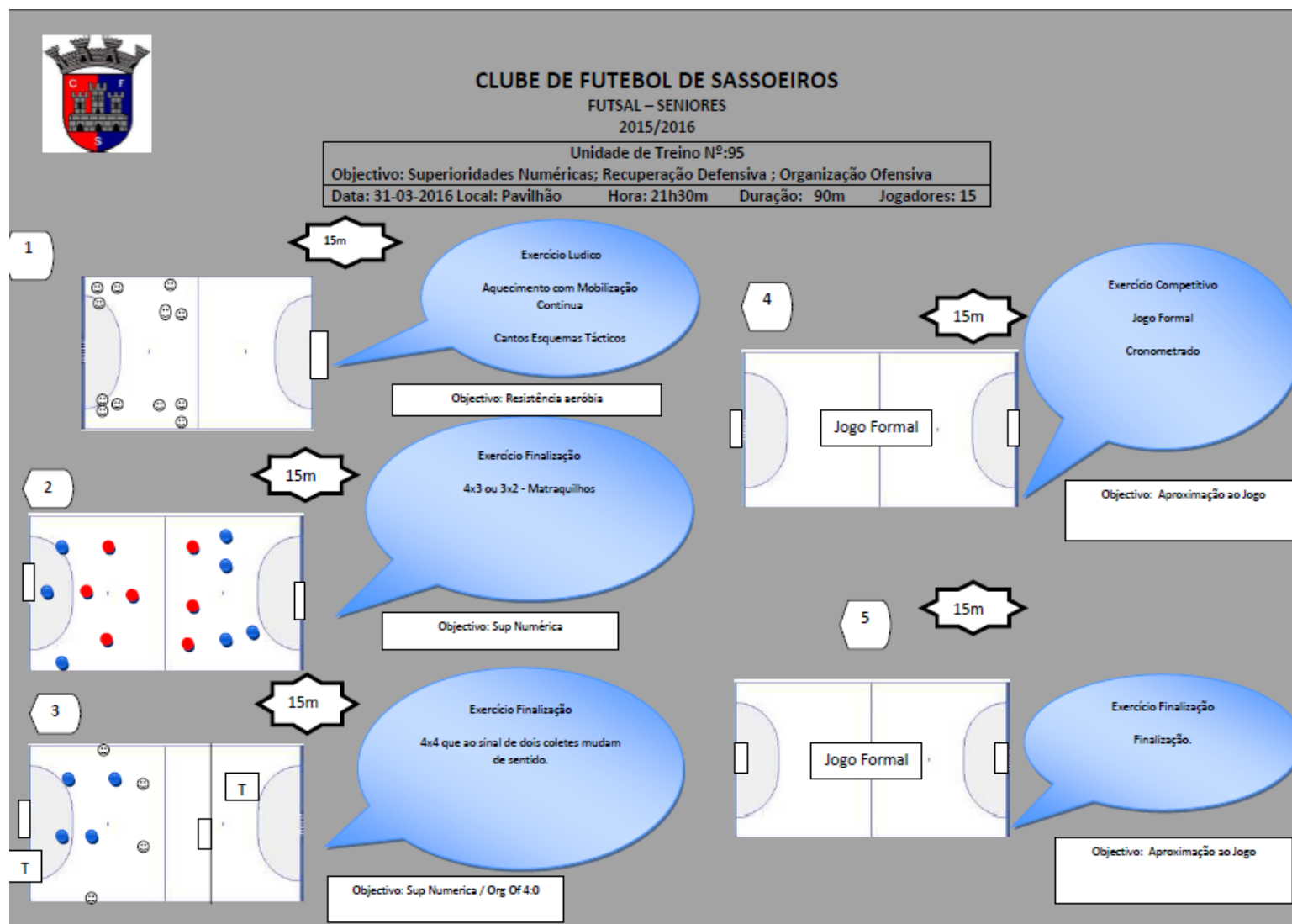


Figura 3 – Esquema da Unidade de Treino n.º 95